



# どうして早起きは三文の徳なの？

ちなみに…英語圏にも同様の意味の言葉があります。



The early bird catches the worm.  
The cow that's first up, gets the first of the dew.  
(早起きすることは健康にも良い上に、必ず何かの利益になる)

## 早起きするといいことがいっぱい！



朝食をゆっくり食べられる



睡眠の質がよくなる

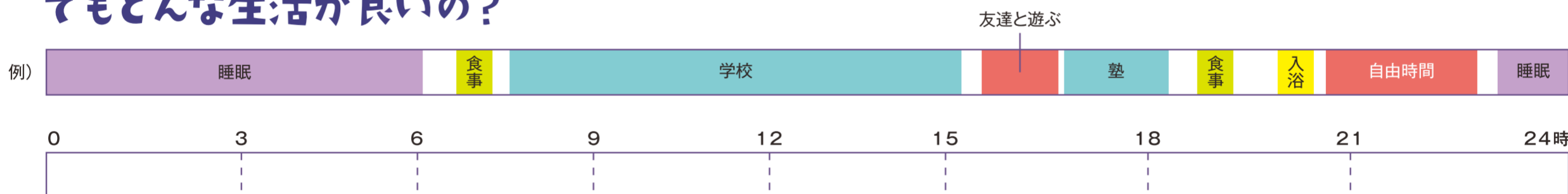


排便習慣がよくなる



## 早起きのためには、まず1日の生活を見直してみよう！

### でもどんな生活が良いの？



↑お子さんの場合はどうですか？考えてみましょう！



## 見直しのポイント！

### 1. まず早起きから始めよう！

- ・最初は辛くても、決めた時間に起きてみよう！
- ・登校時刻の1時間30分から2時間前に起きることが最初の目標。
- ・雨戸やカーテンを開けて、朝の光をたっぷり浴びよう！

### 2. 昼間はしっかり体を動かそう！

### 3. 夜になったら

- ・就寝時刻の1時間前になったら、部屋の明るさを通常の半分に！
- ・スマホやタブレットの使用を控えましょう。これらの機器は布団の中では使いません。
- ・就寝時刻の30分前には入浴を終えよう！

入浴後、  
体温が下がってくる時に  
眠気を感じます

