

●児童館



* H30. 2.28 現在の情報です。今後変更になることもあります。

児童館は、地域の児童のために健全な遊びを通して健康を増進し、多くの仲間とふれあう中で自己成長し、社会性を身につけ、情操を豊かにすることを目的とした児童厚生施設で、児童健全育成を図るための地域組織活動の場です。

放課後児童クラブのように子どもを預かる施設ではなく、子どもたちが自由に利用できる施設です。

利用できる方	0歳から18歳までの児童及び保護者 (次年度小学校へ入学する予定の児童未満は保護者の同伴が必要です。)
利用方法	利用初日に登録が必要です。
利用日	月～金 午前10時～午後6時(片付けタイム午後5時30分～) 土曜日 午前9時～午後5時(片付けタイム午後4時30～)
休業日	日曜日・祝祭日・慰霊の日・年末年始(12/29～1/3)
利用料	無料(特別行事の参加費や育児講座の材料費などを頂くことがあります。)



ひらら児童館

住所 平良字東仲宗根807

電話 73-1481

FAX 73-1482

利用料 無料



●施設特徴●

ひらら市街地中心部に位置し各地域から各年代の子ども達が幅広く利用しています。児童館での各種講座や遊び等を通して世代間交流が行われています。又、隣接する支援センターからの利用も多く賑わっています。

●取組事業●

- ・児童の健全な遊び場の提供
- ・児童の情操指導
- ・地域の子育て支援
- ・世代間交流
- ・子どもの居場所作り
- ・各種講座



佐和田児童館

住所 伊良部字佐和田 1396

電話 78-5646

利用料 無料



● 理念 ●

児童が自由に来館し、遊び、話し合い、多くの仲間と触れ合う中で、自己を伸ばし楽しく過ごせる居場所であり、更に健康で情操豊かな児童の健全育成を目的とする。

児童を中心とした地域活動のセンターとして、地域との関わりをもつ。

● コメント ●

0才から18才まで誰でも自由に来館して居場所作りの場に利用できます。

● 取組事業 ●

- ・児童の健全な遊び場の提供
- ・児童の情操指導
- ・地域の子育てを支援し子育ての場の提供
- ・児童のクラブ活動及びレクリエーションに関する指導
- ・児童館の広報活動や世代間交流による地域との交流



池間添児童館

住所 伊良部字池間添201-14

電話 78-5426

利用料 無料



● 理念 ●

児童の健全な遊びを通して健康を増進し、多くの仲間と触れ合う中で自己成長し社会性を身につけ、情操を豊かにする。

● 具体的活動 ●

地域の子どもたちが自由に来館し遊具で遊んだり、本を読んだり、絵を描いたり、おしゃべりしたりと思いつきに過ごしています。地域の行事への参加や介護施設のイベントで踊りを披露するなど、子どもたちと地域の日頃の関わりや交流する機会を大切に活動しています。

● 取組事業 ●

- ・児童の健全な遊び場の提供
- ・児童の情操指導
- ・保護者の子育て支援と子育ての場の提供
- ・地域交流
- ・世代間交流



上野児童館

住所 上野字新里 507 - 1

電話 76-4188

利用料 無料



●特徴・コメント●

採光を取り入れた明るく広い遊戯室とたくさんの本や図鑑等がある図書室、また子育て支援センターや放課後児童クラブも併設された自慢の施設です。どちらの施設へもドア一枚で行き来できるという利便性があります。

午前中は子育て支援センターの利用が多く、午後は預かりを利用する幼稚園児や小学生で賑わっています。

乳幼児と小学生の異年齢児交流も活発で、優しく思いやりの心を育てていくことも出来るよう取り組んでいます。

何より保育所や幼稚園、小中学校に隣接されているので保護者も安心して利用できる施設です。



児童センター

住所 平良字東仲宗根593

電話 72-1861

利用料 無料



●施設の特徴●

午前中は親子連れの利用が多く、子どもを遊ばせながら、母親同士の交流がみられています。午後からは幼稚園児や小学生が多く来館し、年下を思いやる心や、年上に憧れを抱くなど異年齢交流の中育ちあう姿が見られています。

●取り組み●

- ・英会話講座（小学1年生）
- ・卓球講座
- ・夏休み絵画教室
- ・イベント 夏休みお楽しみ会（8月）
ハロウィンパーティー（10月）
クリスマス会（12月）
カレーパーティー（3月）



下地児童館

住 所 下地字上地 628-1

電 話 76-3391

利用料 無 料

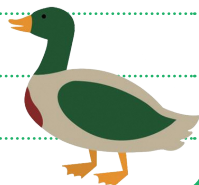


●施設の特徴●

館内は明るく広びろとして周囲は芝生で走りまわれます。
児童館では各種イベントや講座などを随時行っています。
また下地児童館母親クラブがあり夏まつり等地域との交流を随時行っています。

●取組事業●

- ・各種講座
- ・地域交流
- ・三世代交流
- ・クラブ活動
(読み聞かせ、安全パトロール等)



こども食堂

※H30.2.28現在の情報です。今後変更になることがあります

わくわく食堂

下地児童館ではみんなでおやつやご飯がたべられる日があります。

- ・利用料は無料です。
- ・児童館に来たお友達（18才未満）はだれでも利用できます。
- ・児童館の利用登録届けをしてください。（印鑑が必要です。）
- ・こどもたちも一緒にお手伝いできます。



みんなで食べるとたのしいよ。おいしいよ



- ☆場所・・・下地児童館
下地字上地628-1
- ☆電話・・・76-3391
- ☆おひるごはん・・・土曜日
(12時～1時)
- ☆おやつの日もあります

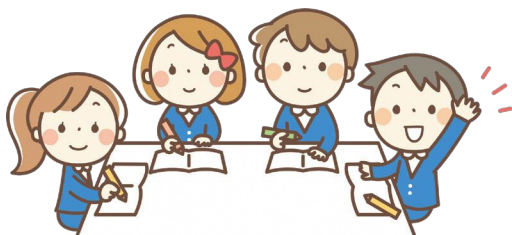


放課後児童クラブ

* H30. 2.28 現在の情報です。今後変更になることもあります。

放課後児童クラブとは、共働き家庭などの小学生が安心して過ごせる居場所です。

おやつが提供され、宿題をみてもらったり、安全に遊ぶことができます。



- 開所時間 平日 12:00～19:00
土曜・長期休暇 7:30～19:00
- 利用できない日 日曜、祝祭日、年末年始、慰霊の日等
- 利用料 月額 約 5,000円～9,000円
(夏休み等は、給食費の加算があります。)
- ※詳細は、各児童クラブにお問い合わせください。
- 申込先 各児童クラブ

施設名	TEL	所在地
ふたば放課後児童クラブ	75-4115	平良字東仲宗根 550(1階)
放課後児童クラブ ちびっこらんど	72-7345	平良字西仲宗根 554-8
ひばり放課後児童クラブ	75-5075	平良字下里 1082-17
放課後児童クラブ およこぼし学園	73-0484	平良字東仲宗根 779-1
放課後児童クラブ みなみ童夢	73-2325	平良字下里 1117-5
なかよし放課後児童クラブ	73-3077	平良字西里 1087-15
放課後児童クラブ ぐすくべ	77-8396	城辺字福里 622-5
うえの放課後児童クラブ	76-6151	上野字新里 507-1
こどもみらい放課後児童クラブ ティダっ子学園	090-1344-0389	平良字東仲宗根 807

病児・病後児保育施設

*H30.2.28現在の内容です。今後変更になることもあります。

宮古市委託事業

下地診療所 病児保育センター

急な病気（発熱、下痢、インフルエンザ・水ぼうそう等の感染症、他）で、保育園・幼稚園・小学校に行けないお子さんをお預かりします。

ご家庭の都合（お仕事、急用、冠婚葬祭など）で、自宅で看病ができないお子さんを、お父さん・お母さんにかわって、看護師・保育士が責任を持ってお預かりいたします。

〒906-0304 宮古島市下地字上地634-90
(下地診療所となり)

TEL.74-7735 病児保育センター直通

TEL.74-7878 担当:佐近(さこん)

下地診療所
病児保育センター



●利用できる方

生後6ヶ月以上の保育園児・幼稚園児・小学校6年生までの看護が必要なお子さん

●利用のしかた

月～金 / 8:30～18:00 **事前にお電話をください。(当日も可)**

休診日 / 土日曜・祝祭日

保育料 / 半日(4時間以内) 800円

1日(4時間以上) 1,500円

給食費 / 200円

*診察費は別途必要です。

*生活保護世帯と前年の市民税が非課税の世帯は、保育料の減免措置があります。



●利用時に必要なもの

保険手帳・母子手帳・病児用診断書（隣接する下地診療所でもご発行できます）

服用中の薬・処方箋・ミルク・哺乳瓶・オムツ・タオル2枚

着替え（着脱しやすいもの3枚以上）・汚れ物入れ袋

印鑑（ご利用登録の際、宮古島市への申請が必要です。申請書は、診療所にも準備しています）

平成30年4月開設

いけむら小児科病児保育室

宮古島市平良字西里978-2

TEL.73-4970

東保育所 病後児保育

宮古島市平良字東仲宗根677-8
TEL.72-2089

- ・病気の回復期（治りかけ）にあるお子さんを、看護師が保育します。
- ・お子さんの状態を見ながら、症状にあった対応をしていきます。
- ・安心できる環境で、ゆったりと過ごせます。

●利用のしかた

月～金／8：30～17：00まで。

事前にお申し込みください。

利用定員3人です。（空きがある場合は当日受入も可能です）

受け入れ時、問診に10分～15分程度 かかります。

食事の用意があるため、キャンセルの場合は9：30までにご連絡下さい。



利用料／半日（4時間以内） 800円

1日（4時間以上）1,500円

給食費／200円



※ 生活保護世帯と前年の市民税が非課税の世帯は、保育料が免除。

※ 東保育所病後児保育室は、昼食・おやつ持参の場合、給食代はいただきません。

※ 利用料は、おつりのないようご用意ください。（前払いをお願いします）

●利用時に必要なもの

病後児用診断書・病児病後児利用者証・問診票・お薬（処方薬）

お昼寝セット・着替え（3セット）・おむつ・汚物入れ袋・ミルク・ほ乳瓶

好きなおもちゃ・飲み物

詳しくは、病後児担当看護師にお電話ください。TEL.72-2089

病児・病後児保育事業共通事項

- 対象者：宮古島市在住の認可保育所、認可外保育施設、認定こども園、幼稚園に在籍している乳幼児、又は小学校に就学している児童。
- 事前に、利用申請書を提出し、利用者証の交付を受けてください。（提出先：児童家庭課）
- 病児・病後児保育施設でも申請できますが、受付に時間がかかりますので、事前申請にご協力ください。
- 申請用紙は公立保育所、宮古島市各支所に備えられております。また宮古島市ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

一時保育

* H30. 2.28 現在の情報です。今後変更になることもあります。

保護者の病気や事故、入院などの緊急時や、育児疲れの解消など心理的、肉体的負担を軽くするためなどの理由で、一時的に保育を必要とする乳幼児を保育所（園）でお預かりします。申し込み及び保育料等に関する事は各保育所（園）にお問い合わせ下さい。



●公立保育所

施設名	TEL	所在地
西城保育所	77-4712	城辺字西里添 1037

●法人保育施設

施設名	TEL	所在地
花園保育所	73-5217	平良字西里 4
ひよどり保育園	72-7328	平良字西原 1187
ふたば保育園	72-0770	平良字東仲宗根 550-2
ひばり保育園	73-3399	平良字下里 1082-17
心愛保育園	73-4136	平良字西里 1087-1
キッズハウス たんぼぼ保育園	79-0533	平良字西里 689-7

●小規模保育施設

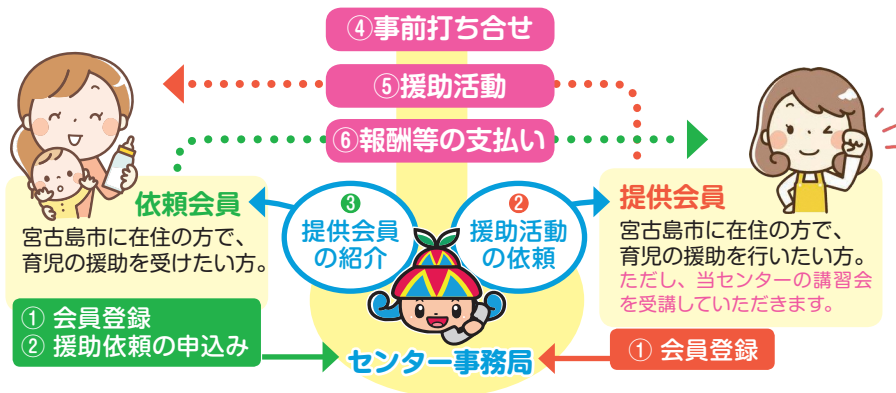
施設名	TEL	所在地
入江保育園	76-3669	下地字嘉手苅 311-2
ちゅうりっぷ保育園	73-2296	平良字東仲宗根 885
ゆめの子保育園	73-6220	平良字下里 1175-8
めぐみ保育園	73-7339	平良字西里 1424-2 2F

ファミリーサポートセンター

* H30. 2.28 現在の情報です。今後変更になることもあります。

問い合わせ 宮古市役所 児童家庭課 ☎ 73-1332

ファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人が会員となり、地域でお互いに助け合う会員組織です。



- 加入手続きに必要なもの
- ① 印鑑 (認め印でも可)
 - ② 父親か母親いずれかの写真 (縦 2.5cm×横 2cm) 2枚
 - ③ 身分証明になるもの (免許証が保険証)

- サポート内容
- ・保育所までの送迎 ・学校の放課後や学童保育終了後
 - ・冠婚葬祭や学校行事の際 ・保育所の開始前や終了後
 - ・保護者の病気や急用時 ・買い物等外出の際

宮古市ファミリー・サポート・センター報酬 (利用料) 等基準

曜日等・活動時間帯		1時間当たり報酬基準	備考
月曜日～土曜日	7:00～19:00	600円	基準活動時間帯
	上記以外の時間帯	700円	基準活動時間帯外 (基本時間外)
日曜日～祝日等		700円	日曜日・祝祭日・1月2日、3日

- (1) 援助活動開始1時間以内は、1時間として算定する。
- (2) 援助活動時間に端数が生じた場合 (時間延長) はそれぞれの報酬基準額に30分以内は50%、30分を超えた分は100%を乗じて得た金額を加算する。
- (3) 複数の子ども (兄弟姉妹) の援助活動を行う場合は、2人目以降の子どもについては報酬基準額の2分の1を乗じて得た額を基準額として算定し、人数加算する。
- (4) 相互援助活動の依頼契約に伴う支払い基準額は、次のとおりとする。
 ア 前日までの解約…無料
 イ 当日の解約…依頼時間が1時間以内の

場合は無料、1時間を超える依頼の場合は、1時間の基準額分

ウ 無断解約…基準額により算定された報酬額的全額

- (5) 依頼会員の援助依頼に基づく食事 (ミルク)、おやつ、おむつ等の実費は、援助依頼会員が負担する。
- (6) 送迎などの交通費は、提供会員が所有する自家用車等により実施した場合は、1回の使用で100円を、また、会員相互の合意により公共交通 (タクシー等) により実施した場合は、使用した実費 (領収書) を援助依頼した依頼会員が負担する。

子育て短期支援事業「ショートステイ」

お子さんを養育している家庭の保護者が病気や仕事など、一時的に家庭での養育が困難となった場合に、児童養護施設でお子さんを一定期間預かります。

宮古島市内に住所を有する **1歳から小学校6年生まで** の健康で集団生活が可能なお子さんが利用できます。

※但し、2歳未満の受入れに関しては、普通食(きざみ食)で対応可能な幼児とする。

●こんな時に利用できます

- ・保護者が疾病、出産、けが等により入院加療を要する場合
- ・保護者が、親族の疾病等により看護又は介護に当たる場合
- ・保護者が、事故、災害にあった場合
- ・保護者が、冠婚葬祭、公的行事等への参加のため不在となる場合
- ・保護者が、仕事で出張する場合
- ・経済的問題等により緊急一時的に母子保護を必要とする場合。

●利用料金・利用期間

・利用料・・・2才以上→1日当たり 2,350円

※生活保護受給世帯は、利用料金が免除されます。

※住民税非課税世帯は、利用料金が1,000円になります。

2才未満→1日当たり 4,300円

※生活保護受給世帯は、利用料金が免除されます。

※住民税非課税世帯は、利用料金が1,100円になります。

・食費・・・1日当たり 800円

内訳：朝食160円 昼食(おやつ含む)320円 夕食320円)

・送迎・・・利用期間中の学校への送迎は、施設サービスとして無料

・期間・・・1ヵ月に7日(6泊7日)まで

●申請時に必要なもの

・印鑑、申請書(児童家庭課にあります) ・利用の理由により以下の証明書等

入院証明書 疾病証明書 意見書 事故証明書 罹災証明書

案内状 開催通知書 出張命令簿 その他(その理由を証明できるもの)

●申込みの流れ

利用の5日前までに児童家庭課窓口へ提出

①宮古島市子育て短期支援利用申請書(様式第1号)

②利用理由の添付書類

利用の決定

宮古島市子育て支援事業
利用決定通知書により通知

審査

利用の却下

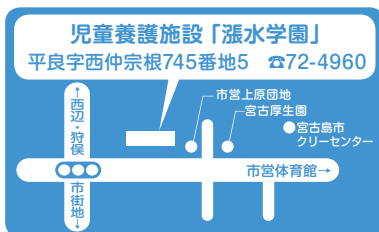
宮古島市子育て支援事業
利用却下通知書により通知

利用するには申請が必要です

- ・利用したい日の5日前までに申請してください。
- ・申請の際に証明書等の必要な添付書類があります。すべての書類が揃ってから申請の受理となります。
- ・利用時には、利用申込みをしていただきます。

詳しくはお問い合わせください

宮古島市役所 児童家庭課 相談室 73-1947



宮古島市ひとり親家庭等 認可外保育施設利用料補助事業

● 目的

『認可保育所に申し込みをしたが、空きがない等の理由で、認可外保育施設を利用しているひとり親家庭への支援』として、ひとり親家庭等における認可外保育施設の利用料の負担を軽減することにより、ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進に寄与することを目的とする。

【対象者】

- ① 児童扶養手当の支給要件または、宮古島市母子父子及び家庭等医療費助成事業の受給資格を満たしている
- ② 宮古島市の認可保育所に入所申し込みをしたが、定員に空きがないなどの理由により入所できない（※注）
- ③ 宮古島市より保育の必要性の認定を申請し、その認定を受けた子どもの保護者（2号、3号認定）

（※注）利用可能な認可保育所があるにもかかわらず、私的な理由により入所をこたわった場合は対象となりません。

● 利用料減免額

子どもが利用する保育施設が定める利用料から、子ども・子育て支援法に基づき宮古島市が定める利用者負担額（認可保育所に入所した場合の保育料）を控除した額（上限 26,000 円）



【申請に必要なもの】

- ① 児童扶養手当受給者証の写し、又は、宮古島市母子及び父子家庭医療費受給者証の写し
- ② 認可外施設利用証明書（子どもが利用する保育施設が作成します）
- ③ 利用している保育施設の年齢別の利用料がわかる資料
- ④ 支給認定書（市町村から発行されます）
- ⑤ 不承諾通知書（市町村から発行されます）
- ⑥ 印鑑

● 変更及び利用資格喪失の届出

- ・利用者が宮古島市外に転出する場合は、必ず児童家庭課保育係に届け出てください。
- ・利用者が対象条件に該当しなくなったときは、速やかに児童家庭課保育係に届け出てください。

沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業

問い合わせ先 地域振興課 ☎ 73-4905

●沖縄離島住民等交通コスト負担軽減事業

小児(11歳以下)・身体障がい者割引航空運賃が利用できる方は、航空運賃(宮古—那覇間、宮古—石垣間)の還付請求ができます。

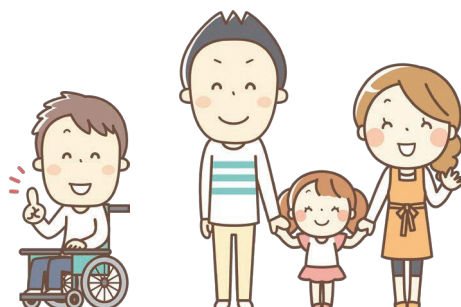
【請求に必要なもの】

- ① 搭乗券原本
- ② 離島住民割引運賃カード
- ③ 還付金を振り込む口座の通帳(小児の場合は保護者)
- ④ 請求者の本人確認書類
- ⑤ 障害者手帳、療育手帳
- ⑥ 印鑑 ※ゴム印は使用不可

【還付対象の航空運賃種別と還付金額】

対象路線	航空運賃及び対象者(片道)			
	離島割引運賃		小児運賃	身体障がい者割引運賃
	小児	障がい者		
宮古—那覇	1,800円	1,150円	3,550円	4,600円
宮古—石垣	1,200円	750円	2,400円	3,050円

※先得割、特割等の運賃は還付請求対象外です。



JTAドーム宮古島 (宮古島スポーツ観光交流拠点施設)

※H30.2.28現在の情報です。今後変更になることがあります

屋根と照明があるので、雨天時や夕方でも安心して遊ぶことができます。



- ・住所 宮古島市平良字下里2511番地35
- ・電話番号 0980-72-3880
- ・F A X 0980-72-3831
- ・E-mail m-dome@southernx.ne.jp
miyako-dome@city.miyakojima.lg.jp
- ・H P : <https://miyako-dome.com/>
- ・開館時間 9:00~22:00
- ・閉館日 毎週火曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)、慰霊の日



【利用料金】

専用利用：平日1時間2,500円 (半面1,250円)

土日祝日1時間3,250円 (半面1,625円)

個人利用：1回200円 (未就学児無料、高校生以下・65歳以上・障がい者100円)

※ただし、個人利用はイベント等の専用利用が無い場合に利用できます。

※みーや広場の個人利用は無料。専用利用は1/4

※ボールやフラフープなどの貸出あり





図書館

* H30. 2.28 現在の内容です。今後変更になることもあります。

- 市内に住所を有する（宮古島市に住民登録をしている）方は、どなたでも無料で図書の貸出を受けることができます。
- 登録時に必要となるものは以下の2点です。
「**利用カード申請書**」（館内備え付け）
住所、氏名を確認できるもの（免許証・保険証など）
- 年に1度、登録情報に変更がないか確認をさせていただいております。
「**利用カード**」の発行後、住所などに変更があった場合はお申し出ください。



- **平良図書館** TEL 72-2235
 - 平 日：午前10時～午後7時（児童室は6時まで）
 - 土曜日：午前10時～午後6時
 - 日曜日：午前10時～午後5時
- **城辺図書館** TEL 77-8813
 - 平 日：午前10時～午後6時
 - 土曜日：午前10時～午後6時
 - 日曜日：午前10時～午後5時

休館日

- 定期休館日：月曜日
- 祝日等：祝日、慰霊の日（6月23日）、年末年始
- ※祝日等が定期休館日にあたるときは、直近の休館日ではない日に振替
- 館内資料整理日：第3木曜日、その他蔵書点検期間

図書館カレンダー

<http://www.city.miyakojima.lg.jp/soshiki/kyouiku/syougaiyakusyuu/tosyokan/calender.html>

宮古島市 図書館カレンダー

Q 検索

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせがあります。

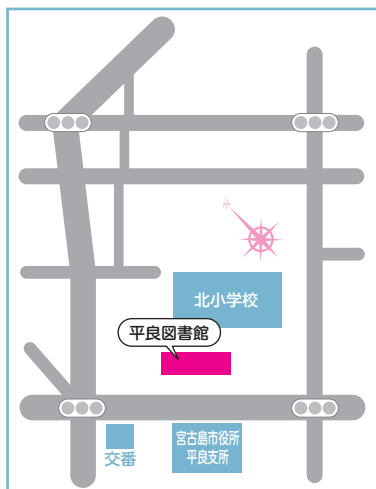


●平良図書館

毎週土曜日／午後3時～
(第5土曜日除く)

●城辺図書館

毎月第1日曜日／午後3時～
第3土曜日／午前10時30分～



宮古島市総合博物館

宮古島が『もっと楽しめる』『もっと好きになる』
博物館をのぞいてみませんか！

宮古島の考古・歴史・民俗・自然・美術工芸資料を収蔵・保存・公開をしている総合博物館です。地域の特徴を知ることができ、知的好奇心を満たす宝箱です。常設展示の他、企画展・子ども博物館など多くの事業を行っています。お気軽にお越しください。

- 〒906-0011
宮古島市平良字東仲宗根添1166-287
- TEL:0980-73-0567
- 休館日
毎週月曜日・祝祭日
慰霊の日(6月23日)
年末年始・臨時休館あり
- 入館時間9:00~16:00 閉館:16:30



- 入館料
一般 300円 大学生・高校生 200円 中学生・小学生100円
無料:未就学児 高校生以下は土・日・春、夏、冬休み期間中 70才以上



事業紹介：子ども博物館

博物館では、小学生を対象とした事業も行っています。（一部紹介）



宮古島市総合博物館
イメージキャラクター
もーりーくん

～みーやからのお知らせ～



●家庭で防ぐ食中毒

食中毒は、「家庭での食事」によっても発生しています。厚生労働省が発表している「平成26年原因施設別食中毒発生状況」においても、**全体の約9%が家庭において発生しており、死亡事故も確認**されています。食中毒を防ぐために正しい知識を持ち、しっかりと実行していきましょう。

Point 1. 購入

食材は鮮度の良いものを選びます。肉や魚は袋に分けていれ、保冷剤などを上手に持って帰りましょう。



Point 2. 保存

食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れます。水分が出るような食材は袋に入れて保存します。冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにします。開けたらすぐ閉め、庫内の温度があがらないよう注意します。



Point 3. 下準備

手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用します。肉や魚を切った包丁・まな板はその度にしっかり洗浄します。野菜も良く洗い、生で食べる食材と加熱して食べる食材を一緒に置かないようにします。冷凍品を解凍して使用するときは外に置いて解凍せず冷蔵庫に入れて解凍するようにしましょう。



Point 4. 調理

台所は清潔に保ち、清潔な調理器具を使用します。加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。食材は使うときに冷蔵庫から取り出すようにし、食材が外に出たままにならないようにしましょう。



Point 5. 食事

食事の前も必ず手を洗います。調理後2時間以内に食べるようにして、すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管します。

すぐ
食べる

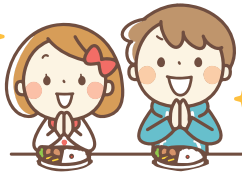
手洗い



Point 6. 残った料理

温かいものは、粗熱をとってから清潔な容器に保存します。早く温度が下がるように、小分けしましょう。再加熱する場合は、しっかりと加熱してから食べます。

早ね早おき
朝ごはん



~きちんとごはん
食べることは生きること~

*「食」という字は、「人に良い」と書きます。食べることは、生きる意欲の源です。子ども達の食生活は、周りの大人(親・保育者)との関わりの影響を強く受けています。食についてたくさん話をして、一緒に楽しい体験を重ねる中で望ましい食習慣を育んでいきましょう。

早起き

朝日を浴びることで、体内時間(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。



早寝

なぜ
「早寝・早起き・朝ごはん」
が大切ですか？

朝ごはん

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。