



「早寝・早起き・朝ごはん」よい生活リズム

【規則正しい生活習慣が子どもの未来をつくれます】

24時間型といわれる現代社会は、生活習慣が乱れやすい環境にあります。夜型の大人が増え、夜更かしをする子どもも増えています。生活習慣の乱れは、子どもの学習意欲や体力、気力に影響を及ぼします。大人が、子どもたちに「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を小さな頃から身につけさせ、日々実践させることが大切です。

睡眠の効果！

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのおかげに、脳や体を成長させる働きがあります。

☆夜9時頃には寝るように心がけましょう☆

人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。良い脳を育てるためには夜よく寝ることが重要です。

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。遅く寝ると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。

メラトニン

- ・暗くなると分泌され体温を下げて眠りを誘う
- ・抗酸化作用（老化防止、免疫力増強）

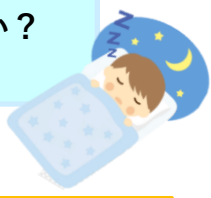
成長ホルモン

- ・骨、筋肉の成長を促す
- ・代謝をコントロール（疲労回復、脂肪の燃焼、体組織の修復と再生）

※必要な睡眠時間

1,2才	11時間~14時間	3~5才	10時間~13時間
小学生	9時間~12時間	中・高生	8時間~12時間
18才以上	7時間~9時間		

睡眠の大切さはわかったけど・・・眠れないときはどうしたらいい？早く寝るためのコツは？



早く寝るためのコツ1

早起き+外遊び

まず、早起きからはじめ、昼間たっぷり体を動かしましょう。

早く寝るためのコツ2

暗く静かな環境をつくる

寝る時間が近づいたら部屋の中を少し暗くしていきましょう。光や音の刺激（TV・ゲーム・PC・スマホなど）を消しましょう。

早く寝るためのコツ3

毎日同じ時間

・同じルーティンで眠るようにする

同じ時間に夕食をとり、お風呂に入り、お布団に入って眠ることで脳に眠くなるサイクルができます。絵本や子守歌は効果的！

朝の光の効果！



朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。

☆朝起きたら朝の光を浴びましょう☆

セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらします。ポジティブな思考回路を作る働きがあります。太陽の光をたっぷり浴びて体操をしたり、歩いたり走ったりすると、セロトニン分泌が増えるようになります。

朝ごはんの効果！

脳のエネルギー源はブドウ糖。頭がぼーっとするのはブドウ糖が不足しているからです。☆毎日、朝ごはんを食べましょう☆

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

※引用元：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会発行『早ね早起き朝ごはんポケットガイド』



「家庭の日」だんらんホリデー（第3日曜日）は家族でお買い物、お食事など一緒に過ごす機会にさせていただくため、毎月の協賛店51店舗、さらに5月と10月は強化月間として協賛店は56店舗となります。ぜひご活用ください。

「家庭の日」だんらんホリデーHP

【主催】 伊丹市 伊丹市教育委員会 伊丹市小・特別支援学校長会 伊丹市中学校長会

だんらんホリデー事業担当 伊丹市教育委員会事務局生涯学習部社会教育推進課 ☎072-764-7814



だんらんホリデー5月号



家庭教育キャラクタークローバーちゃん

第3日曜日は「家庭の日」だんらんホリデーです。

だんらんホリデーは、子どもと一緒に楽しむことや、家族団らんの機会を進んでつくり、心触れ合う明るい家庭づくりに努めるなど、いつでもみんなで家庭や家族について改めて考えることを目的としています。

家庭教育4つ葉のクローバー

伊丹市では、「教育の原点は家庭にある」という視点に立って「家庭教育4つの基本」を提案しています。

- ・早寝・早起き・朝ごはん
- ・家族の一員としての役割



家庭は心の庭

- ・あいさつは心と心を結ぶ糸
- ・家庭の行事を大切に
- ・家庭と感動する体験を

家庭は感性をはぐくむ泉



- ・しっかりほめ、しっかり叱る
- ・子どもは親を見て学ぶ

親は最初に出会う教師

親は心のよきキャッチャー

- ・心をこめて話しかけ聴き上手で子育てを
- ・会話は親子のキャッチボール
- ・同じ目の高さで子育てを

5/17【無料開放公共施設】 伊丹市民が対象です。伊丹市民と分かる身分証をご提示ください

【稲野公園運動施設 ☎ 772-8734】

10:00~15:00

- ◆自由広場(輪投げ・フラフープ)
- ◆卓球 (最終受付14:00まで)
- ◆自転車 (最終受付14:30まで・人数制限あり)



【ローラースケート場 ☎ 773-0081】

11:00~15:00 (1回の利用時間は2時間)

< 関連行事 >

【ヨット試乗会 ☎070-9006-6183】

10:00~12:00 13:00~15:00

※天候など安全上の理由で中止・中断することがあります。

場所:瑞ヶ池公園(西側ヨット保管場所)

費用:1人につき100円

乗船時間:10~20分間 先着順で随時受付

【ぎょうぎ温泉(『ふらっと』ふれあいセンター1F) ☎ 784-6690】

大きなお風呂に入って家族みんなで体も心もリフレッシュ♪ジャグジー風呂やサウナもお楽しみいただけます。

- ◆営業時間: 16:00~23:00 (※入館受付は22:30まで)
- ◆対象: 12歳未満の子ども

【こども文化科学館 ☎ 784-1222】

入館は、9:00~16:45

500万個の星々がきらめく空を見上げてみましょう。

プラネタリウム投影

- ◆ちびっこ投影
「メリーゴーラウンド」 10:00~

- ◆レギュラー投影
「宇宙のショータイム! ☆天文現象イッキ見☆」

①11:15~ ②13:30~ ③15:00~ ④16:15~



※当館には駐車場はありません。
バスなどの公共交通機関(神津バス停下車)
または、伊丹駅前公園駐車場(有料)をご利用ください。

※中止や変更になる場合があります。詳しくは伊丹市ホームページ、各施設等にお問い合わせください。

令和8年5月「家庭の日」だんらんホリデー協賛店一覧

飲食・グルメ・お菓子			
◆焼肉「じゅうじゅうカルビ」(堀池3) *全商品 10%引き	773-1129	○インド料理「ミラ・マハル」(瑞穂町5) *自店ポイント2倍 骨付きチキンプレゼントクーポン	783-0520
☆白雪ブルワリーレストラン「長寿蔵」(中央3) *飲食代10%引き(割引上限3000円)	773-1111	プレゼント(但しご家族で来店の方 お子様連れ大歓迎)	
○芦屋串の助「kura」伊丹店(中央3) *飲食代10%引き	783-1110	◆うどん店「得得うどん伊丹店」(船原2)	784-5928
◆飲食店「一休ラーメン」(昆陽南3) *出前のみ 全品10%引き	783-6474	*全商品10%引き(但し、他のサービス券との併用はできません)	
○回転寿司「すしー流 伊丹店」(昆陽6) *飲食代 5%引き	788-3001	◆お食事処「純白そば月山」(中央1)	773-0935
○お食事処「清修庵」(イオンモール伊丹昆陽4F) *飲食代10%引き	787-8872	*3品以上の注文につき、最安値の1品無料 (但し、他のサービス券との併用はできません)	
◆たこ焼き「大阪やき三太 伊丹荒牧店」(荒牧南3) *たこ焼き全種類2ヶ当り10円引き (例)大玉たこ焼き10ヶ600円→550円	777-8009	☆◆茶 房「みどり園」(阪急伊丹駅リータ1F) *喫茶のみ10%引き	772-3562
		○洋菓子「シャンポール」(瑞穂町4) *全商品10%引き	782-0277
		◆飲食店「カフェ クオーレ」(南野北5) *お子様のみジュース、またはバナナアイスをプレゼント	777-5050
		◆洋菓子店「お菓子のメリーメロ」(中野西4) *デコレーションケーキ、焼菓子、ケーキ10%引き	779-3039

園芸・浴場・レンタル着付・美容室・音楽など			
◆園芸店「山中育樹園」(大野3) *花・苗・鉢・観葉植物など10%引き	782-8031	☆◆ラ★ミュージゼ伊丹店(中央1) *「ママと一緒にカット」大人(4400円税込)+小6まで	775-1068
◆園芸店「花しきぶ」(野間1) *全商品10%引き(親子連れに限る)	782-8799	1名550円税込 2人目からは770円税込	
☆◆「花苗・鉢花「よびご堂」(行基町1) *種、野菜苗、資材を除き10%引き	777-1212	◆エステ&美容室「サロン・ド・ワークス」(中野西3) *2800円以上の施術をされた方BOXティッシュ プレゼント。高校生以下のカットの方シャンプー無料 エステされた方オプションサービスあり。	782-8685
◆伊丹浴場組合「橘温泉」(桜が丘1) *小学生以下無料(大人1人につき2人まで)	782-2246	○どうもと音楽教室(西野7) *音楽知育リトミック(0歳~5歳対象)	775-3934
☆小槌屋(和装レンタル・着付け、写真撮影)(瑞ヶ丘1) *レンタル衣装を兄弟姉妹割引(2人目半額) 平日、着物着付教室開催	779-7151	1,500円(税込)→1,000円(親子1組)要予約 (予約サイトより) https://reserva.be/oyako	

アリオ方面		伊丹ショッピングデパート	
☆◆ベーカリーショップ「サンブレッド伊丹店」(伊丹2) *パン全品10%引き	777-5882	☆◆服飾雑貨「うさぎや」 *全商品 10%引き	773-3080
☆衣料店CASUAL FASHION「TON TON」 *全品2900円以上お買い上げで500円引きと、 プレゼントあり	783-1367	◆手芸店「丸十」 *全商品 10%引き (一部除外品あり)	782-3435
◆生花・苗「花くみ(かくみ)」 *全商品10%引き	771-8501	◆フリーマーケット「お店ごっこ」 *リサイクル・手作り雑貨など出店できます。契約月は BOXどこでも無料！翌月半額！但し、翌々月通常料金 まで続けていただける方に限ります。	785-4435

だんらんホリデー5月分協賛店 サービス券	だんらんホリデー5月分協賛店 サービス券
このサービス券を切り取る。または、HPからスマホ画面でサービス券を提示する方法で、お店の方からサービスを受けてください。 ※他の割引との併用については、お店にご確認ください。	このサービス券を切り取る。または、HPからスマホ画面でサービス券を提示する方法で、お店の方からサービスを受けてください。 ※他の割引との併用については、お店にご確認ください。
(5月17日(日)のみ有効)	(5月17日(日)のみ有効)

中央サンロード			
☆たこ焼き「三笠屋」 *全商品10%引き(但し、飲料は除く)	772-8377	☆◆家電雑貨「日新電器」 *全商品 10%引き	772-2838
☆茶 道「香島園」 *540円以上お買い上げのお客様、ジュースバーのドリンクをお子様へプレゼント!	770-3344	☆写真店「松村カメラ」 *証明写真修正500円引き	772-1515
○かまぼこ店「今石蒲鉾店」 *全商品10%引き	772-3192	◆宝飾・時計・メガネ・ジュエリーの「三愛」 *店頭割引価格より、さらに1割引き	772-3935

イオンモール伊丹 (場所:①1F ②2F ③3F)			
①靴修理「リアット」(1F) *靴修理5%OFF ※一部対象外あり	771-2704	③フードコート「海鮮井と串カツまるき」(3F) *まるきの漁師丼5%OFF ※他の割引サービスとの併用不可	773-5272
①ベーカリー「Heart Bread ANTIQUE」(1F) *お会計より5%OFF	767-7067	③レストラン「鎌倉パスタ」(3F) *お子様パスタご注文の方お子様ドリンク無料 ※お子様とご一緒の方限定	783-0309
②レッグウェア「靴下屋」(2F) *税込2200円以上で10%OFF※他の割引との併用不可	778-3303	③レストラン「古潭」(3F) *全商品5%OFF※小学生までのお子様連れ限定	767-6357
②宝飾「ジュエリーツツミ」(2F) *ピアス・イヤリングを2点以上お買い上げ20%OFF ※一部対象外あり他の割引との併用不可	770-9955	③レストラン「串家物語」(3F) *飲食代10%OFF	781-3922
②韓国コスメ「cos:mura」(2F) *税込5,000円以上お買い上げでパック3枚プレゼント	767-7789	③レストラン「土佐わら焼き 龍神丸」(3F) *会計時5%OFF ※お子様とご一緒の方限定	764-6668
②スマホ修理店「スマートクール」(2F) *iphone修理 1000円引き	767-1011	③アミューズメント「テクモピア」(3F) *ゲームメダル10枚プレゼント	771-1096
③時計「THE CLOCK HOUSE」(3F) *定価販売の腕時計10%OFF ※一部対象外あり他の割引との併用不可	777-2151	③☆ほけんの窓口(3F) *初めてご相談いただいた方 粗品プレゼント	773-7480
③ハヤーサロン「Beauty Stage」(3F) *「ペアカットクーポン」 父母、祖父母とお子様(小6まで)のペア割 大人カット+キッズカット→7,000円 (通常:大人4,700円、子供3,300円) ※同時ではなく、順番に切らせていただきます。	771-1388	③楽天モバイル(3F) *お見積りいただいた方 粗品プレゼント ※時間により在庫切れの場合があります。詳しくはスタッフにお尋ねください。	769-8610

☆印のお店は、こども未来部次世代育成課の「いたみ子育て家庭応援事業」の応援店として登録いただいています。
◆印のお店は少年愛護センターの「青少年を守る店」協力店として登録いただいています。
※「家庭の日」だんらんホリデー当日、協賛店が都合により休業されている場合があります。

◎5月は 強化月間協賛店が5店舗加わり、55店舗で割引サービス等を実施していただきます。

○和菓子店「寶樹庵」 (安堂寺7) *自家製品のみ10%引き	777-7200	○洋菓子店「フランダース昆陽店」 (昆陽東3) *全商品10%引き	777-4561
○御菓子司「中 満」 (宮ノ前3) *全商品10%引き	782-3154	○園芸店「フローラ」 (中野北4) *花苗など10%引き	783-0004
○ハヤーカット「QBハウス」(イオンモール伊丹テラス) *サービス券提示でノバルティープレゼント	090-1034 -2178		



「家庭の日」だんらんホリデーホームページを開いて、協賛店のサービスをご利用ください。

【主催】 伊丹市 伊丹市教育委員会 伊丹市小・特別支援学校長会 伊丹市中学校長会
だんらんホリデー事業担当 伊丹市教育委員会事務局生涯学習部社会教育推進課 ☎072-764-7814