

早くしてこの
ヒミツを
ときあかせ!!

早くして!!

としまく立
かなめ小学校

2年1組 さとうしゅう太



もくじ

はじめに— 1

早くしてで思うこと— 3

早くしてのタイミングをしらべる— 4

おとうさん・おかあさん— 5

ぼく ————— 6

言われたタイミング— 8

しらべたいこと— 10

朝ごはんになにかがある— 11

朝ごはんのはたらき ————— 12

分かったこと ————— 14

よい朝ごはんとは— 15

しょくじにかけるじかん— 18

朝ごはんとべんきょうのかんけい— 19

おとうさんとの話 ————— 22

すいみんになにかがある—— 25

ねるりゆう—— 26

なんじにねればいいか—— 31

おかあさんとの話—— 32

しょくじとすいみんのかんけい—— 35

言われる回数をすくなくしたい—— 37

ことばをしらべる。—— 38

おとうさんおかあさんとの話—— 40

早くしてを言われたい日—— 42

おわりに—— 43

さんこうにした本など—— 47

はじめに

おちついて考えると、ぼくは、まい日いろいろなことをちゅういさされていると思います。たとえば、

○とけい見てる？

○しせい正しくね

○へんじは？

○早くして

です。

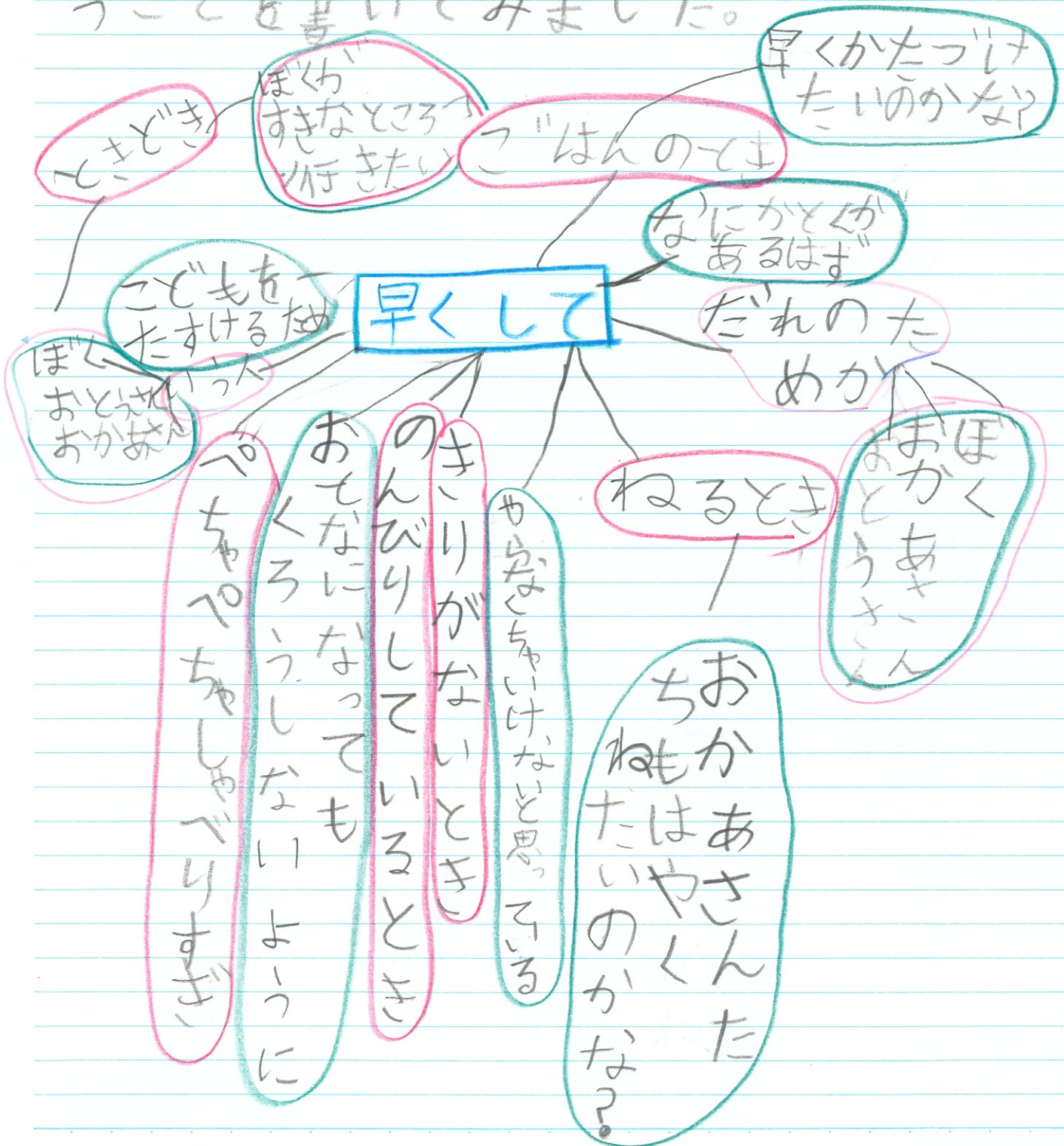
ある日おかあさんに、「どうして早くしてといわれるかわかる？」ときかれました。ぼくは、まよわず「とくがあるから」とこたえました。するとおかあさんが、「死く、てなに？」どんなことを言てるの？だれにとくがあるの？、ときいてきました。ぼくは、こたえることができませんでした。

そこでぼくは、早くして、にどんない
みがあるのか。そして、そうすると、
だれにどんないいことがあるのか知り
たくなりました。



早くしてで"思うこと"

早くしてといわれるとき、ぼくが思うことを書いてみました。



書き出してきづいたこと

○言われるタイミングがきまっ
てい
る気がした。

○おとうさんにも、おかあさんにも
いわれる。

○ぼくもいうことがある。

○ぼくは、やりたくないわけではない

↓そこで!!

まずぼくは、おとうさんとおかあさん

にどんなときに言われるか、

① ぼくのこうどう

② おとうさん、おかあさんのこうどう



③ 早くしてといわれるタイミング

についてしらべることになりました。

しらべ方

○ じ分とかぞくの行どうパターンをし
らべる。

○ 7月4日(田) ~ 7月17日(土)までの2
しゅうかんてだれにいつ言われるか
しらべる。

	おとうさん	おかあさん
	5:45 おきる	5:00 おきる
あ	5:55 あざこはん	5:50 ようい
→	6:30 かたづけ	6:23 しごとへ行く
い	7:00 ようい	
	8:05 しごとへ行く	
ひる	しごと	しごと
よる	8:00 かえってくる	6:00 かえってくる
	8:10 ごはん	6:10 ようい
	9:30 おふろ	6:50 ごはん
	12:00 ねる	7:30 かたづけ
		8:00 おふろ
		11:00 ねる

ぼくのスケジュール


ぼくの1しゅうかんのスケジュールは大きく4つです。

パターン① 学^しどうへ行く日

パターン② 学^しどうへ行かない日

パターン③ 土曜日

パターン④ ならいごとがある休みの日

	①	②	③	④
あ さ	5:45 おきる		6:30 おきる	
	5:55 きがえ		6:35 きがえ	
		あさごはん		あさごはん
	6:30 あさ学しゅう ようい		7:15 はみかき	
	7:30 オンライン会議話		7:30 オンライン会議話	
	8:05 学校へ行く		8:00 ティー	8:00 じゅうじかん
			あさ学しゅう	8:35 ならいごと
			8:30 テレビ	11:30 かえってくる
		9:30 じゅうじかん		
ひ る		2:00 かえってくる	12:00 おひるごはん	
		2:15 しゅくだい	1:00 じゅうじかん	
		2:30 おやつ	2:45 おやつ	
		2:45 読書	3:00 ティー	3:00 しゅくだい
		じゅうじかん	3:15 じゅうじかん	学しゅう
		5:15 ならいごと	5:00 テレビ	5:00 じゅうじかん
			5:30 ティー	
よ る	6:00 かえってくる	6:55 かえってくる	6:00 ごはん	6:00 ごはん
	6:15 休けい	7:00 ごはん	7:15 休けい	7:15 休けい
	6:30 しゅくだい	テレビ	7:30 ティー	テレビ
	6:40 ごはん	8:30 おふろ	7:45 じゅうじかん	8:00 おふろ
	7:30 ティー	はみかき	8:15 おふろ	はみかき
	8:00 おふろ	9:25 ねる	はみかき	9:15 ねる
	はみかき			
9:15 ねる		9:15 ねる		

言われたのはこのタイミングだ!!

4日から17日に、いつ、だれに早くして、と言われたかしらべた。

おとうさんに言われたときは、みどり
おかあさんに言われたときは、ピンク
 で言われたさうどうを書いた。

日にち	4	5	6	7	8	9	10
1977年	④	①	①	②	②	①	②
あ	きかえ ごはん ごはん	きかえ ごはん お学校	ごはん ようい	きかえ ごはん はみかき	ごはん お+学校 はみかき	ごはん ようい 社会話	ごはん きかえ ピク
い	ようい ようい はみかき	学校			学校		
ひ	ごはん			しゅくだい ならい	しゅくだい ならい		ごはん ピク
る	ごはん しゅくだい ピク						
あ	ごはん ごはん ねる	ごはん ピク ねる	しゅくだい ごはん ピク	ごはん ねる	ごはん ピク ねる	しゅくだい ごはん ねる	ごはん ごはん お+る ねる

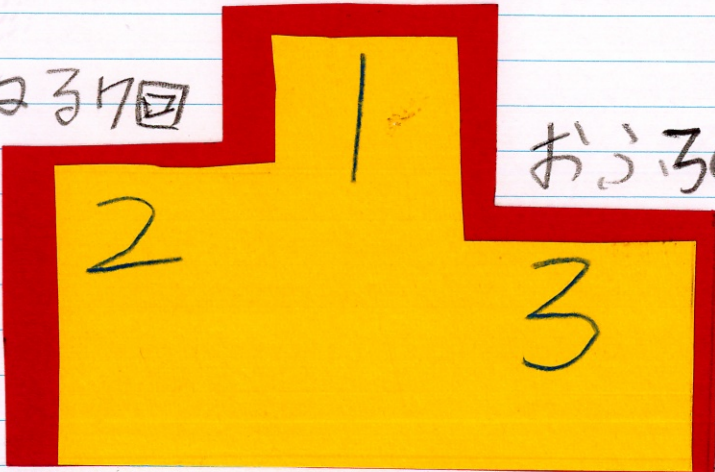
日	11	12	13	14	15	16	17
回数	④	①	①	②	②	②	③
あ	きかえ ごはん	ごはん はみかき	きかえ ごはん	きかえ ごはん	ごはん ようい	きかえ ごはん	ごはん えいかい
さ	ごはん ようい	あさき ようい	ようい	ようい えい会議			
ひ	ごはん ごはん ヒョウ			しゃくだい	しゃくだい ならい	しゃくだい	ごはん
ち	ごはん おふろ ねる	しゃくだい ごはん	しゃくだい ごはん	ごはん はみかき ねる	ごはん おふろ ねる	ごはん おふろ おふろ はみかき ねる	ごはん ヒョウ おふろ ねる

たくさんわかれたラッキョウ

ごはん7回

ねる7回

おふろ6回



- ① ごはん 7回
- ② ねる 7回
- ③ おふろ 6回
- ④ しゃくだい 5回
- ⑤ ようい 4回

しらべたいこと

ぼくは、「早くして」にはとくがある
とももっている。じぶんがいついあ
るかもしらべたら、

「おきたとき」 「ぬる前」

にとくにいわれていることがわかった
ので、あさごはんとぬることを早くす
るとどんなとくがあるかしらべようと
思った。

あさごはんになにかがある!?

あさおきると、おなかがすいている
かんじがあります。でも、おなかはす
いているけど、ぼーっとしたきもちが
つよくて、とてもねおきのよいぼくで
もすぐにたべれずになにポーとソファに
すわっていることがあります。

あさごはんをたべないときゅうしょ
くまでにおなかがすいてしまうので
たべなくてはいけないとおもうけれど、
あさごはんにはどんな力があつてたべ
なくてはいけないのか。りゆうをかい
めいします!!

あさごはんのはたらき

あさごはんをたべるリゆう その1

のうのえいようにする

ぼくたちののうは、ブドウとうという
ものをエネルギーげんとしています。 ね
ているときも のうは、ブドウとうをつか
い、あさまでに どんどんすくなくなっ
ていきます。 だから、あさごはんをたべて
ブドウとうをのうにおくらなくては
いけません。



ブドウとう
たすき

あさごはんをたべるリゆう

その2

たいおんをあげる

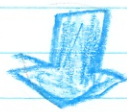
ぼくたちの体は、ねているときのたいおんは、ひくくなっています。あさごはんをたべると体にえいようが行きわた。て、ねつがつくられげん気がでてきます。

あさごはんをたべるリゆう

その3

生かつリズムをととのえる

あさごはんをたべるとカがでて体が目をさまして、一日をげん気にスタートできます。たべないとダラダラしてしまい、体がおきるまでにじかんがかかります。



あさごはんは体のスイッチだ!!

しらべたけ、分かったこと

○ごはんは、ごはんをたべる前、たべているとちゅうに言われる。

○なにかやる前にいわれた。

○2回言われることもよくあって、2回目はつよく言われたようなかんじがした。

○あさごはんのときは、はやくしてのほか、ちゃんとたべないとおなかがすくよ。とも言われた。

○ねる前には、大きくなるチャンスだよ。つぎの日つらいよ。ともいわれた。

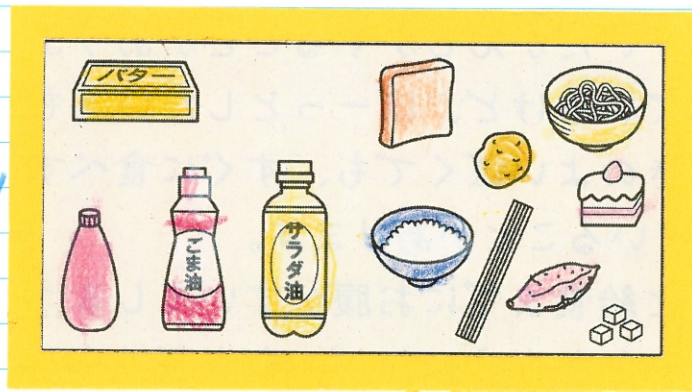
○あそんでいるとき言われることが多かった。

よい朝ごはんってどんなごはんだろう？

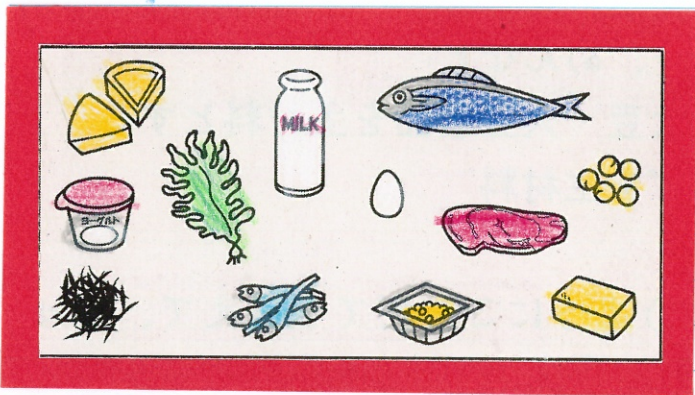
よくするポイント！

三つのえいようバランスがとれた
しょくじがいい！！

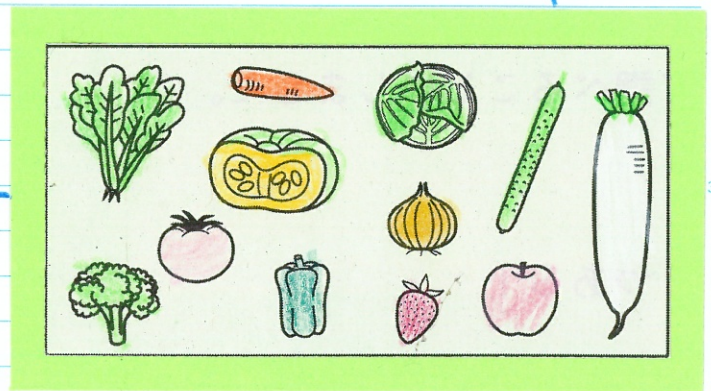
○三つのえいようとは



エネルギーのもとになる
ごはん、めん類、いも類、油など



体をつくるもとになる
肉、魚、たまご、ぎゅうにゅう、豆など



体のちょうしをととのえる
もとになる
やさしいくだもの、きのこ、わかめなど

よくするポイント2

しょくじのバランスをそろえる

しゅ しょく + しゅ さい + ふく さい

がそろうことがいいしょくじ

しゅ しょく → ごはん、パン、めんなど

しゅ さい → 肉や魚、たまご、大豆せ
いめんをしゅ ざいりょう
とする。

ふく さい → やさいや海草などをしゅ
ざいりょうとする。

≡つのえいようそがそろうように、こん
だてを考えて、しゅ しょく、しゅ さい、
ふく さい、をそろえるとよい朝ごはん
になる!!



そろそろいいりゆう

一つのしょくひんで体にひつような
えいようそぜんぶをとることができな
いので、いろいろなしょくひんをくみ
あわせ、たりないえいようそをとるひ
つようがあります。

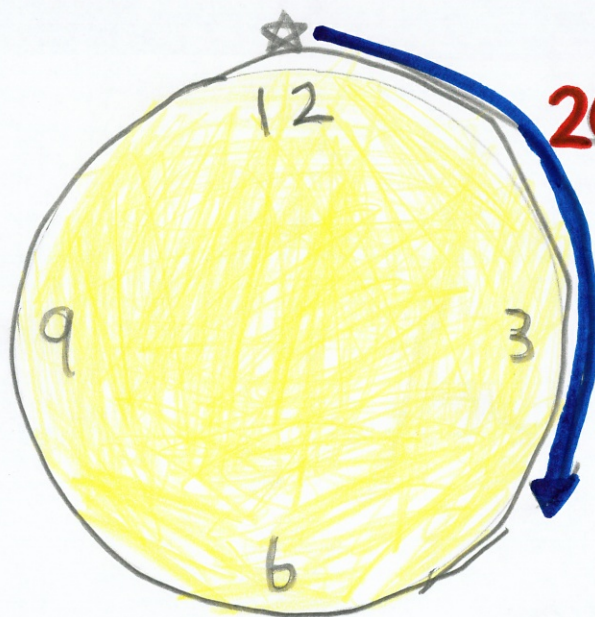
そのためには、しゅしょく・しゅさい
い・ふくさいの三つのおさをきほん
としたしょくじにすると、いろいろな
しょくひんをたべることができ、ひつ
ようなえいようそをとることができま
す。



ないうも見た目も **バランス**
が大切!!

しょくじにかけるじかんは、どのくらいがいいの？

早くたべるとおなかいっぱいにかんじにくいので、20分くらいかける
といいそうです。



しらべてしまった!!

あさごはんとべんきょうのかんけい

あさごはんをたべることが多い人とたべないことが多い人のテストをくらべると、たべることが多い人の方がテストの点すうが高いことが多いというけっかがありました。

しらべてみよう!!

ぼくとあさごはんと100ますけいさん

じっさいにあさごはんをたべた日とたべない日をつくら100ますけいさんをして、ちがいをくらべることになりました。

よそう

あさごはんくらいではそんなにタイムのちがいはでないのではないかな。

あさごは人をたべないでや、たばあい

かか、たじかん5分7びょう

かんそう

- おながすいたなと思った。
- あさごは人のことばかり気になった
- とちゅうでけいさんするのがいやになった。

月 日 (分 秒) 点

+	4	2	7	0	9	1	5	8	3	6
3	17	5	10	3	12	4	8	11	6	9
8	12	10	15	8	17	9	13	15	11	14
5	9	17	12	5	14	6	10	13	8	11
1	7	3	8	1	10	2	6	9	4	17
0	4	2	17	0	9	1	5	8	3	6
4	8	6	11	4	13	5	9	12	17	10
7	11	9	14	7	16	8	12	15	11	13
9	13	11	16	9	18	10	14	16	12	15
2	6	4	9	2	11	3	7	9	5	8
6	10	8	13	6	15	17	11	14	9	12

あさごはんをたべてからやったばあい

かかったじかん3分46びょう

かんそう

- けいさ人のことだけを考えた。
- とちゅうでいやになることはなかった。



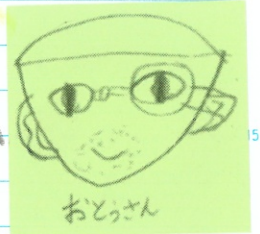
	月 日 (分 秒) ぼく									
+	5	1	8	0	3	7	2	9	4	6
8	13	9	16	8	11	15	10	17	12	14
2	17	3	10	2	5	9	4	11	6	8
5	10	6	13	5	8	13	17	14	9	11
6	11	17	14	6	9	13	8	15	10	12
0	5	1	8	0	3	7	2	9	4	6
9	14	10	17	9	12	16	11	15	13	15
4	9	5	12	4	7	11	6	13	8	10
7	12	8	15	7	10	14	9	16	11	13
1	6	2	9	1	4	8	3	10	5	7
3	8	4	11	3	6	10	5	12	17	9

あさごはんについておとうさんと話し
をしました。



あさごはんって大切なん
だってわかったよ。

「そうでしょ。ノロノロ
しているとたべるじか
んがなくなるんだよ。」



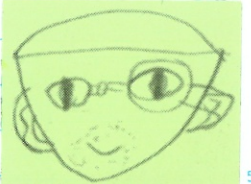
でもさ、すぐにたべたく
ないときがあるんだよね

その気もちもわからな
くないけど、たいせつ
と思ったなら、たべな
くちゃだよね



でも早くたべるのはダメ
なんだって。

どういふこと？



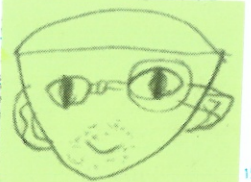
おとうさん



ぼく

20分くらいはかけないと
ダメなんだって。

それは、たべるじか
んのことでしょ。お
とうさんが言ってる
のは、たべはじめる
のを早くって言っ
てるんだよ。



おとうさん



ぼく

でも、たべるときも早く
言われることがあるでしょ。

それは、たべはじめ
るのがおそかったり、
ダラダラとたべてる
からでしょ。



おとうさん



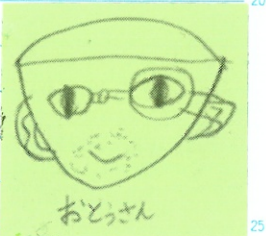
あー。
じゃあ、20分かけるのは
いいんだね。

いいよ。でも、ダラ
ダラしたりボーっと
して20分じゃいみな
りからね。



あー。

そりゃそうでしょ。
しっかりとたべて、
そのけ、か20分いじ
うじゃないとね。



はい。

すいみんになにがある？

小学校に入って、やらなくては
いけないことも、きょうみがあること
もふえてきました。そうすると、も
うすこしおきていたいなという日も
でてきました。でも、おとうさんも
おかあさんも「早くねなさい。」とい
て、毎日おなじじかんにねるように
言います。

ぼくは、もしおそくねても、毎日
朝ちゃんとおきればいいのではない
かと思います。そこで、なぜねるま
たにはやくと言われるのか、かためい
します!!

すいみんじかんってどのくらいみつ ょうなの？

本を読むと、小学生のすいみんじ
かんは、

8~10じかんみつようです

と、書いてありました。

小学生はしっかりと寝なくてはいけない
人だなー



ぼくたちは、なぜ寝るの？

ねるリゆう① のうをやすませるため

ぼくたちは昼間、べんきょうをし
たり、うんどうしたり、元気にかつ
どうしています。そのとき、のうも
いっしょうけんめいにかつどうして
います。寝ることでのうを休ませ、
元気にさせることができます。

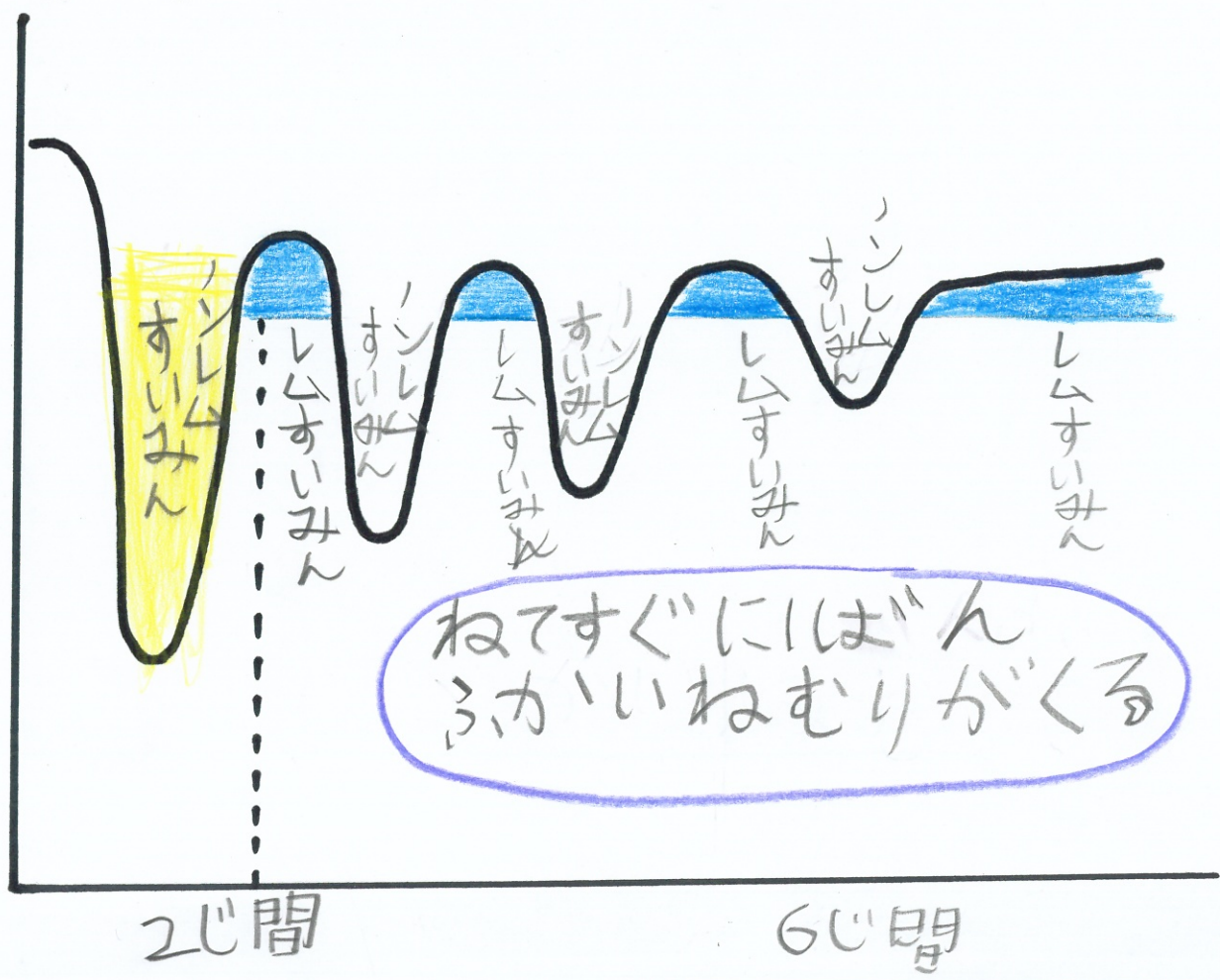
ねるリゆう② 頭と体のせいちょう
のため

ねむりには、ねむりのあさい「レ
ムさいみん」とねむりのふかり「レ

「ノンレム睡眠」の二つあることが
 あります。レム睡眠とノンレム
 睡眠は、よるじゅうんばんにあま
 っています。

睡眠の
 深さ

睡眠のグラフ



レムスイみんでおきていること

ゆめは、レムスイみんのときに見ていきます。これには、きおくをせいりするというはたらきがあり、ベンキョウしたことをきおくしてのこしています。

1つレムスイみんでおきていること

せいちょうホルモンがでます。せいちょうホルモンは、体をつくるために大切なホルモンで、このホルモンが足りなくなるとほねやきん肉のせいちょうがおそくなることもあるそうです。

せい長ホルモンは、ねてから三じかんくらいしてからでます。

ーばんよく出るのは四回目のときです。このときにしっかりとせい長

ホルモンパワーをうけとることが
大切です。

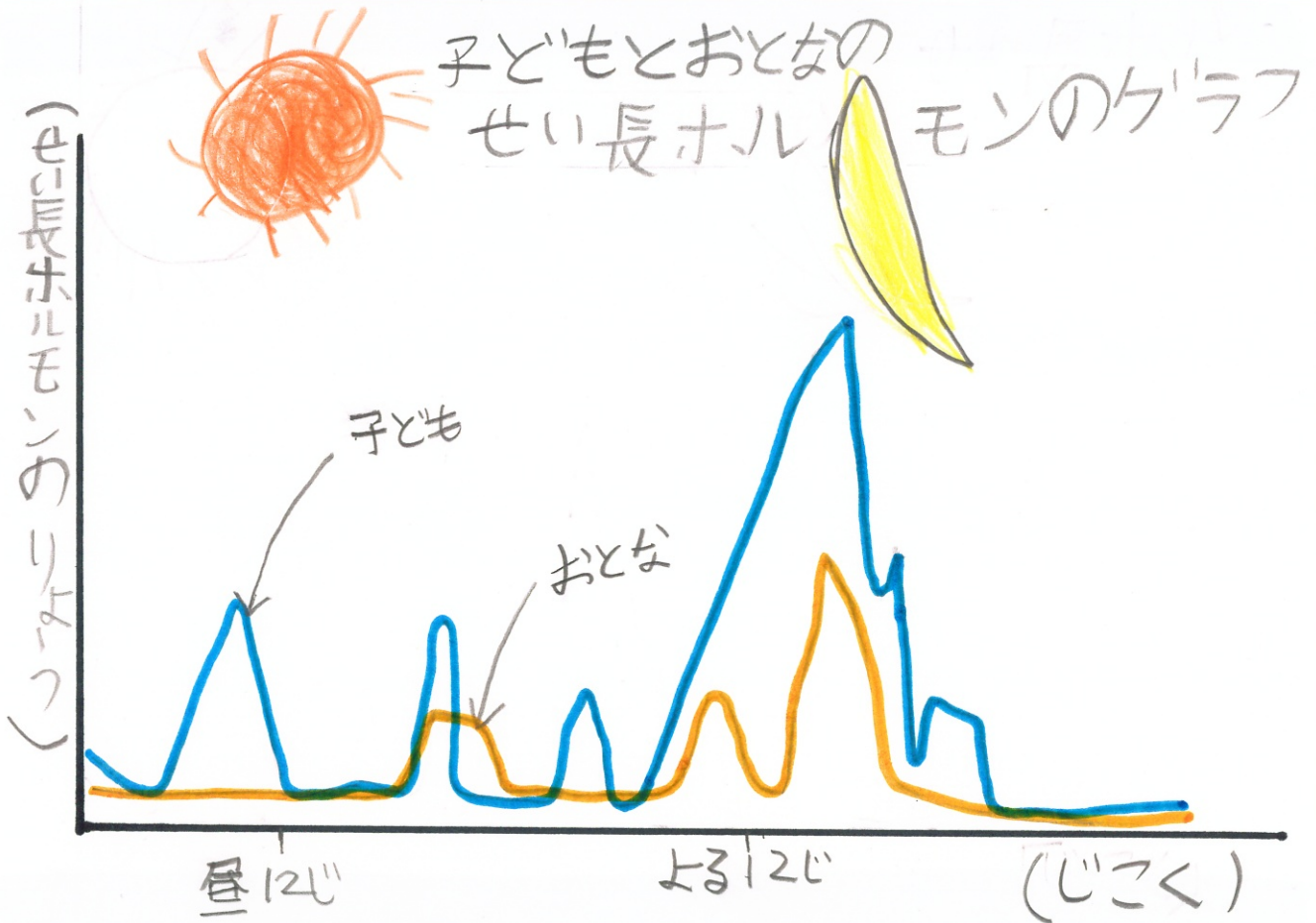
せい長ホルモン。今じゃなくちゃ
ダメなの!?

ねているときに出るせい長ホルモ
ン。ぼくはそのいいパワーをもらい
たいと思いました。でも、ときどき
おそくまでおきていたいな。と、思
う日があります。そこでぼくは思
いました。

おとなになってもせい長ホルモ
ンはもらえるの?

もしももらえるなら、よるおきて
いてはダメなのかな。と。



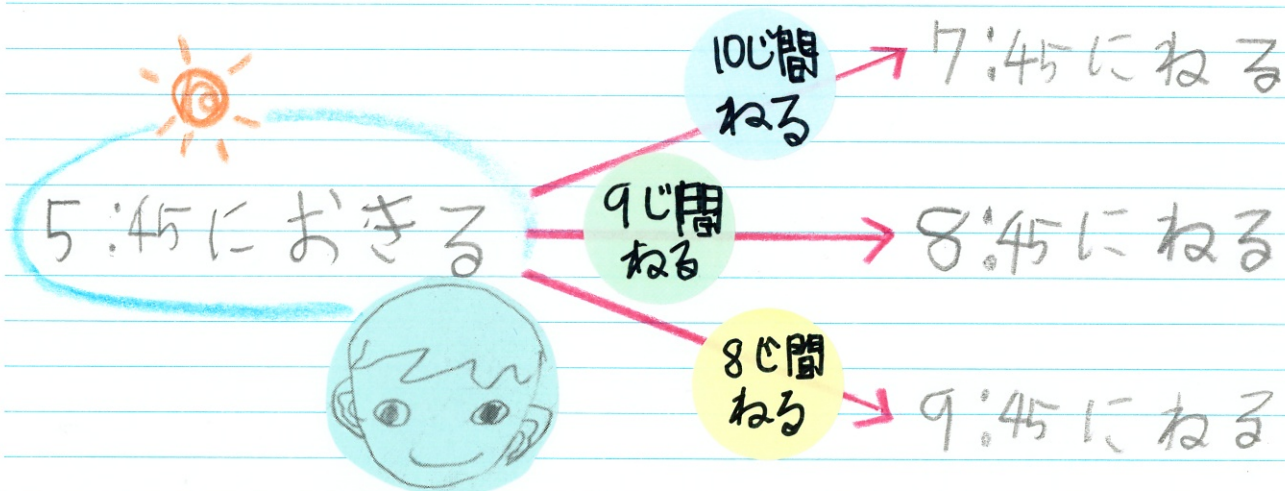


おとなになると、せい長ホルモンがあまりでないことがわかりました。やっぱり、ぼくたちは今、しっかりとねることが、せい長にみつようだと分かりました。

せい長というと、せがのびたり、体が大きくなることかと思っ ていましたが、しらべると じんしんのせい長 と書いてありました。じんしんとは、こころと体のことです。体とこころのせい長にかかわることが分かりました。

ぼくはなんじにねればいいの？

ぼくがおきるじ間は、5じ45分です。



○ 10じ間ねたい気もするけど、7:45にねるのはむずかしい。

○ 8:45にねらことはないけど、やることが多いとかなりきびしい。

○ 9:45にはねられる。でもそれはおそい気がする。

↓ ぼくの考え

ねることは大切なことが分かったから、しっかりねたいと思ったけど、毎日10じ間はむずかしい。でも8じかんはねられる。

ぼくは、10じ間くらいねた方がいい。
でも、むずかしいことが分かったので、
9じ間~9じ間30分をめざしてがんば
りたいと思いました。

すいみんについておかあさんと話し
ました。



ねるときに「早くして」と
いうのは、ねるじ間とかん
けいがあるんだね。

そうだね。ノロノロし
ているから「早くして」
と言うのもあるけど、
早くねてほしいからで
もあるんだよね。



ぼくだと10じ間くらいねな
くちゃいけないんだって。

10じ間はなかなかだね。
でもいみがあるんでしょ。



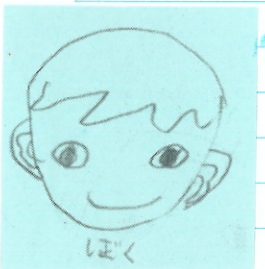
そう。せいちょうするため
には大切なんだって。



せい長ホルモンのこと?



それぞれ。ぼくもいいパワ
がほしいよ。ねればもらえ
るんだからね。



なるほど。でも、ねて
すぐにせい長ホルモン
ででないって聞いた
ことがあるよ。



そうなの?

ねて、しばらくしな
いとででないって
聞いたことがあるよ。





そうみたいだね。だから、
出そうなじ間にねなくちゃ
ダメ。てことだよ。

そういうことだよね。
早くねて、せい長ホル
ホンが出るじゅんびを
した方がいいということ
なんじゃないかな。



じゃあ、やっぱり早くねな
いとね。

そう思うから、早くと
言ってしまうんだよね。



そう言うことか。



あさごはんだけではなかつた!!
しょくじとすいみんのかんけい!

すいみんのために

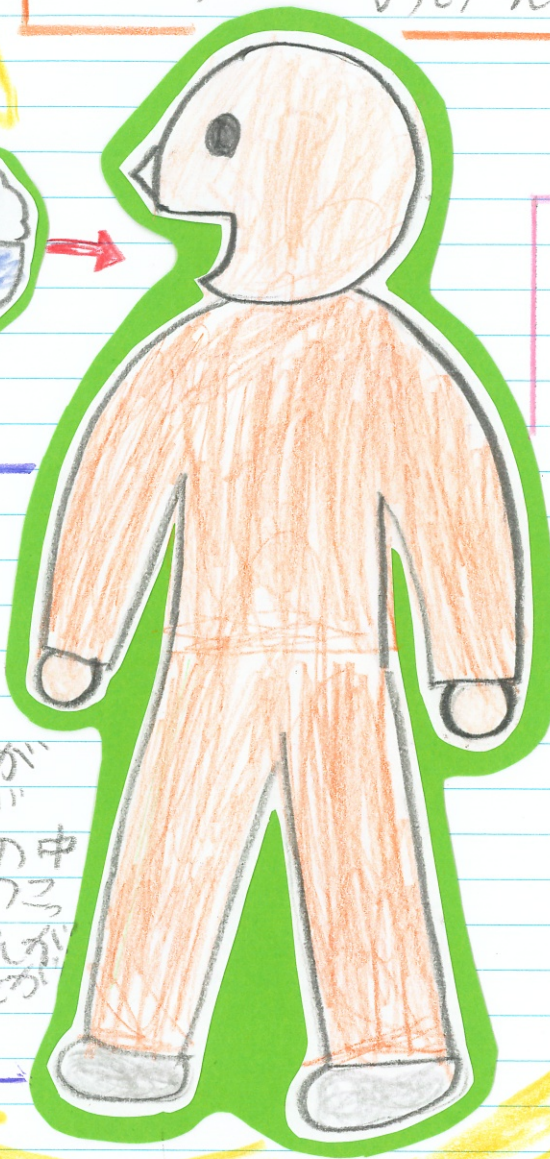
あさごはんは日光をあびて体を
りセットさせてたべるとよい。
よるごはんはねる2〜3時間前
にすませるとよい。



日光よく

朝、太陽の光をあびて
セロトニンを出す。
↳メラトニンのげんりょう

りゆう



朝ごはん

・朝ごはんを食べて
14〜16時間ほどに
「メラトニン」という
睡眠ホルモンが出る

・メラトニンはよくなること
しんにねむくなる
ために大切なもの。

ねる

- ・食べたものが
しょうかされるまで
2〜3時間くらい
かかる
- ・ねているときはいかに
うごかないので
食べてすぐたどいの中
に食べたものがのこ
る。そしてあつごはんが
たべられなくてか
ある。

朝ごはんを食べること、早くよるこ
はんを食べてねることは正しいとい
みんなができるか、とかんがえている。

そして、つぎの日スッキリおきるた
めにも大切なこと分かった。

言われる回数を少なくしたい!!

ぼくは、おとうさんとおかあさんが「早くして」といういみが分かりました。分かったけど、もしかしたら言い方でやるきがかわるかもしれないと思ったので、おかあさんにいろいろなパターンで言ってもらってどんな気持ちになるかしらべてみたいと思った。

しらべも

早くして、とそれとおなじようないようのことは言ってもらおう。ぼくがどんなふうにかんじるかしらべる。

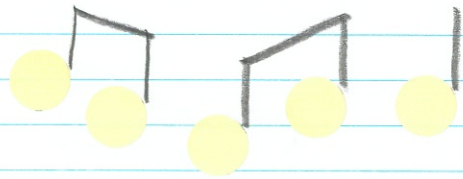
よそう

やさしくいわれたほうがやるきが出ると思う。

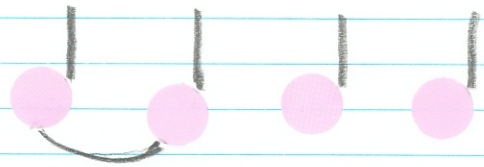
しらべることば

(ことばのつよさやかんじが分かるように、音素であらわした。)

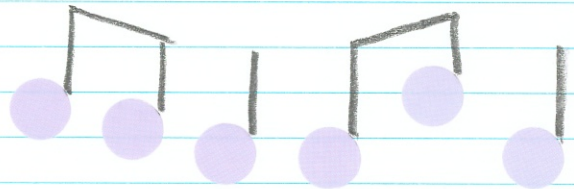
イントリーNO1
早くして



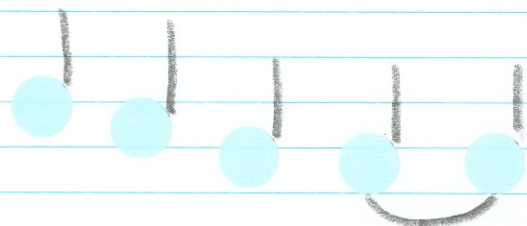
イントリーNO2
もうやっか?



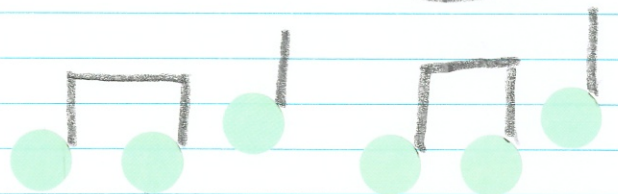
イントリーNO3
早くしなよ



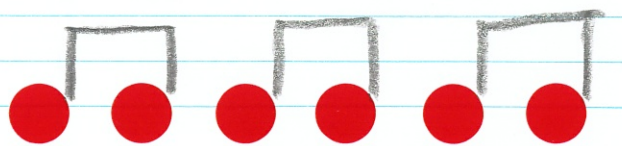
イントリーNO4
早くねー



イントリーNO5
早く早く

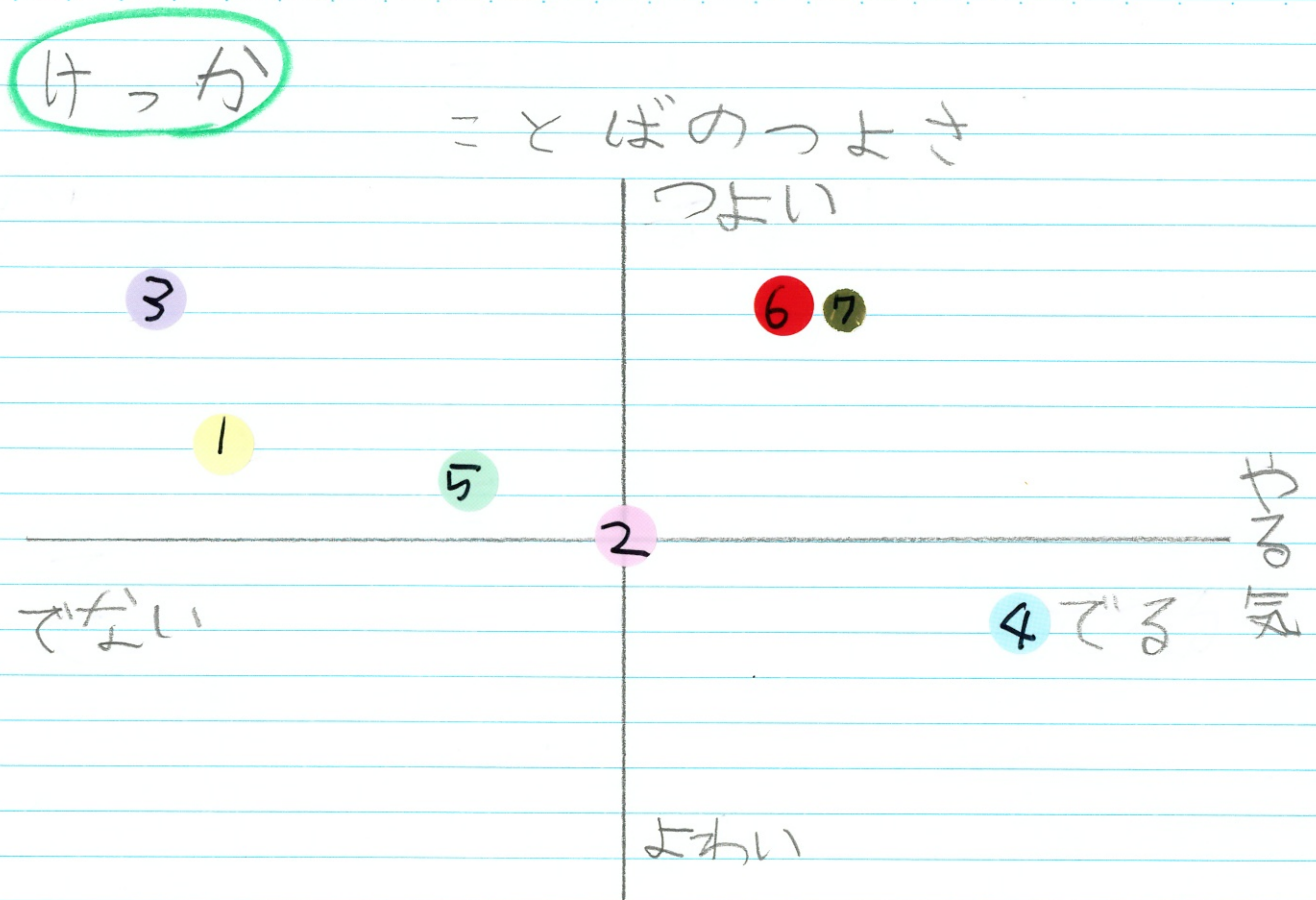


イントリーNO6
いそぎなさい



イントリーNO7
いそいで





言われる回数又は、どんなことばを
かけられるかというより、じぶんがい
そのときになにをしているかでかわ
ると思ったけど、やさしく言われた
方が多い、という気もちがおきやすい
と思った。

ことばについておとうさんとおかあさんと話しました。



書っぱり、こわく言われ
たくなかったよ。

だれもこわく言いた
いなんて思っ
てないよ。

できれば言いたくな
いし。



じゃあ、いつもやさしく
言ってる。そうだといいと
思う。



なんども言われてる
から、くちょうがっ
よくなるんぞあって、
それでなければつよ
く言わないよ。



ぼくのせいってこと？

せいではないけど、
あなたしだいかもしれ
ないね。だって、
おとうさんもおがあ
さんも言いたくはな
いから。



じゃあ、もし言うときは、
やさしく言ってよ。



やさしくばかりだと
やらないでしょ。



やるよー。



いやいや。分かるも
ん。けっさよくのど
ころ、言われたいよ
うにきをつけてくれ
ればいいんだよ。



はい。



ぼくががんばる日

1日、早くして、と言われないようにがんばろうと思った。

やり方

- なにをいつまでにやらなくてはいけ
ないか、じぶんではいかに
をたてる。
- おとうさんとおかあさんにはいつも
のとうりにしてもらおう。

その日のスケジュール

パターン②がくどうにいかない日(夏
休み中のため学校にもいかない。)

けっか

なんとかできたが、先のことを考え
てやらなくてはいけ
ないので、たいへ
んだった。夏休みであまりじ間をきに
しなくてもよかったからできたのかも
しれない。それでも、ならいごとに行
く前バタバタしてしまっ
た。

おわりに

ぼくは、おとうさんとおかあさんによく言われる「早くして」にどんないみがあるのか、どんなとくがあるのか、しりたくて図書館で本をかいたり、インターネットでしらべたりしました。

朝ごはんについて

朝ごはんにどんないみがあるかなんて考えたこともありませんでした。おきたらごはんがよいしであるのでたべていただけで、たべたくなければたへなくてもいいかと思っ ていました。

でも、おきたときは、のうにえいようがととてもすくなくなっていて、朝ごはんがそののうのえいようになることや、テストの点すうにまでかかわっていることを知りました。そして、バランスのよいしょくじをたべる方がよい

ことをしりました。たしかにベンきょうするときはのうをつかうので、そこに力がないとできないな。と思いました。

毎日、朝ごはんをたべてのうと体にえいようをおくりたいと思いました。

すいみんについて

毎日ねむくなるからねていました。たくさんうんどうをしたときにねむくなるので、なんとなくねるとパワーがもどってくるのかと思っていただけ、それだけではありませんでした。

ねることは、体とこころのせいちょうにかんけいがあることをしりました。ねているときは、やすんでいるだけでぼくの体の中ではなにもおこっていないかと思っていただけ、しむすいみんやノンレムすいみんをくりかえして、せい長ホルモンが出ていることを知りました。

小学生は10〜8じかんはねなくては
いけないことも知りました。夏休みの
しゅくだいで、よる9じまでねて、
あさ7じまでにおきる。と言うものが
あり、ぼくはそれにちょうせんしまし
た。大へんではなかったけど、よてい
を考えてやらなくてはいけないな。と
思いました。

朝ごはんとすいみんについて

朝ごはんだけがよくても、すいみん
だけがよくてもダメでどちらもちゃん
としないとうまく回らないことが分か
りました。

そしてよいすいみんをするには朝ご
はんだけでなくよるごはんもいりいり
にたべなくてはならないこともしりま
した。よいすいみんをして、朝よゆう
をもっておきないと朝ごはんをたべる
じ間がなくなるので、すべてつながって

いることをしりました。

ぼくは早くして、についてしらべて
いるうちに、やっぱりとくがあるな。
となんども思いました。でも、しらべ
おわって思ったことは、とくがあると
いうよりも、早くしないとぼくが早く
をするのではないかと思うようになり
ました。

おとうさんとおかあさんは、ぼくの
せい長を考えて早くして、と言ってくれ
ることが分かりました。早くして。と
言われなくてもじぶんでうまげよう
にきをつけたいと思うけど、やっぱり
言われると思うので、そのときは、や
さしく言ってもらえるようにしたいと
思いました。

○参考にした本

No	本の名前	著者名	出版社名	出版年	図書館名と記号
1	子どもが幸せになる「正しい睡眠」	成田奈緒子 上岡勇二	産業編集 センター	2019年4月	豊島区立 目白図書館 498.7 ナ
2	子どもの睡眠 —眠りは脳と心の栄養—	神山潤	芽ばえ社	2003年7月	豊島区立 巣鴨図書館 4983 コ
3	睡眠を整える —健康と仕事に効く眠り方—	菅原洋平	祥伝社	2017年7月	豊島区立 目白図書館 498.3 ス
4	早起き・早寝・朝ごはん —生活リズム見直しのすすめ—	鈴木みゆき	芽ばえ社	2005年2月	豊島区立 中央図書館 376.1 ス
5	早ね早おき朝ごはん-1	はらだゆうこ	汐文社	2007年1月	豊島区立 目白図書館 498
6	早ね早おき朝ごはん本-2	はらだゆうこ	汐文社	2007年2月	豊島区立 中央図書館 498
7	早起き早寝朝ごはん —今すぐ始めよう！よく寝、よく食べ、 元気に活動—	香川靖雄	少年写真 新聞社	2007年9月	豊島区立 中央図書館 379
8	朝ごはんは元気のもと	山本茂	少年写真 新聞社	2010年2月	豊島区立 目白図書館 498
9	坂本廣子の食育自立応援シリーズ-1	坂本廣子	少年写真 新聞社	2011年2月	豊島区立 中央図書館 596
10	保健室で見る早寝・早起き・朝ごはんの 本-2	近藤とも子	国土社	2016年2月	豊島区立 目白図書館 498

○参考にしたサイト

No	サイト名	アドレス
1	ちびむすドリル（算数）	https://happyilac.net/100masu.html
2	文部科学省（睡眠）	https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/003.pdf
3	文部科学省（朝食）	https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/004.pdf
4	農林水産省（朝食）	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html
5	ねむりくらし研究所	https://nemuri-kurashi.jp/about/
6	キャリアラボ	https://career-ed-lab.mynavi.jp/career-column/1856/

○利用した施設

1. 豊島区立中央図書館
2. 豊島区立目白図書館
3. 豊島区立巣鴨図書館