

令和6年度「学ぶ土台づくり」圏域別親の学び研修会の様子

日時 令和6年7月11日（木）午前9時30分から午前10時30分まで

対象 白石はるかぜ保育園 在園児と保護者、保育園職員、地域住民

場所 白石市中央公民館 大ホール

講師 公認心理師・保健師 岡野 祥恵 氏

演題 早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて

参加者数 102名



【参加者の声】

- 子供たちにはもちろん、私たち大人もすぐに実践したい内容でした。早起きして朝日を十分に浴びること、早速やってみます。
- 寝ない起きないが我が家（娘二人）の大きな問題でした。まずは朝、家中のカーテンを開けるところから始めてみようという気持ちになりました。仕事で疲れて親の生活リズムも狂っていて疲労が抜けない日々。家族でセロトニンの大分泌を狙いたいと思います。ありがとうございました。
- 早寝早起き朝ごはんの大切さを改めて確認する機会となり、いい1日を送れるように朝の過ごしを大切にしたいと思いました。朝ごはんは血糖値を意識し、組み合わせを大切にすることから始めてみたいと思います。