



子どもは風の子！寒さに負けずに外遊びを楽しむ子どもたちの姿が見られます。子ども達の元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えよう

健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。大事なのは「朝の生活改善」です。1日をチェックしてみましょう。

朝

決まった時間に起こしましょう

朝は起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間がしっかり取れます。

寝るのが遅くても起こす時間は変えないで！

前の日に寝るのが遅かったからと朝寝坊すると、睡眠リズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして早く寝るリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。朝の目覚めがさわやかで、体内時計がリセットされます。



朝ご飯を食べましょう

1日元気に過ごせるように、しっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。タンパク質、野菜等のバランスのとれた食事が理想です。



たくさん外で遊びましょう

日中は、好きな遊びで、体と心を動かします。休日もできれば園と同じ時間にお昼寝ができると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめ

熱いお風呂で体がぼかぼかになると、眠気が起こりにくくなるため、寝る1~2時間前に入るのが理想です。入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめのお湯にはいりましょう。



夜の9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を同じ時間に決めて、9時ごろまでには就寝しましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど、「寝る前の約束」を決めて、眠くなるような雰囲気づくりをしましょう。



夜

毎朝「うんち」でおなかすっきり！

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

トイレに行く時間をもつ



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはンは、睡眠中も働いて脳が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べ過ぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

脳が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

