

新年度がスタートして1か月、朝晩の寒暖差や新しい環境で疲れが出る時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、十分な休養と睡眠、バランスの取れた食事や適度な運動など規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣をきちんと身につけ、リズムよく元気に成長してほしいと思います。

## 生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けられるといいですね。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指していきましょう。



## 睡眠

～睡眠が大切な理由～

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されるそうです。

### 睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

## 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。

朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのも良いです。

## 朝ごはん

### 朝ごはんには…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる 役割があります。朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

### メニュー例



ごはん…腹持ちが良く あごを強くする      パン…カルシウムが取り種類がたくさんある