

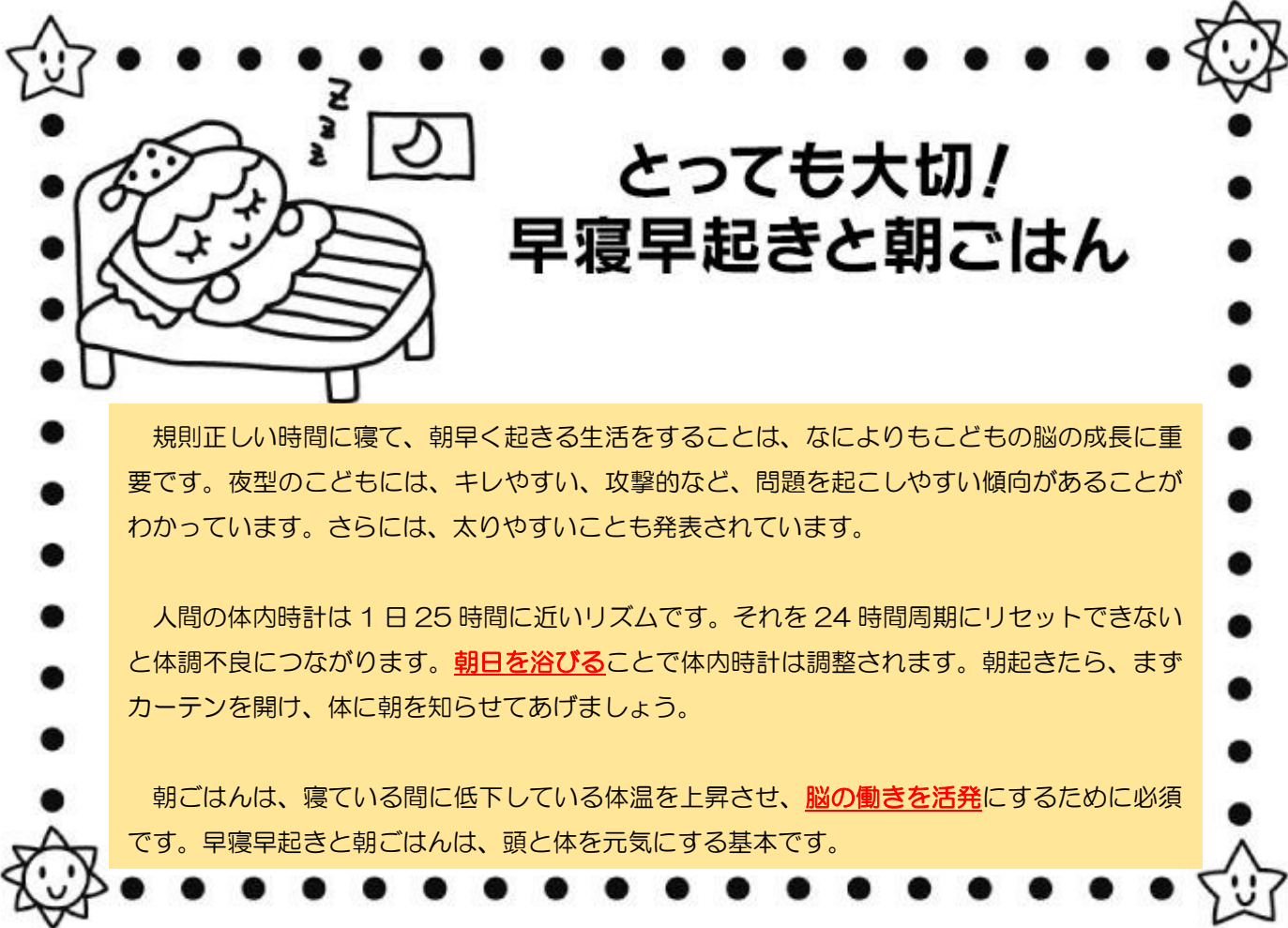


子育て応援だより

2024年4月 こどもルーム

今回のテーマは
「生活リズム」です

新年度が始まり、新しい環境での生活がスタートしたご家庭も多いのではないのでしょうか。何となくソワソワと落ち着かない時期かもしれませんね。家族みんなが元気に過ごせるよう、おとなもこどもも生活リズムを整え、規則正しい生活を意識しましょう。



とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりもこどもの脳の成長に重要です。夜型のこどもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。

人間の体内時計は1日25時間に近いリズムです。それを24時間周期にリセットできないと体調不良につながります。**朝日を浴びる**ことで体内時計は調整されます。朝起きたら、まずカーテンを開け、体に朝を知らせてあげましょう。

朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、**脳の働きを活発**にするために必須です。早寝早起きと朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

睡眠リズムは小さいうちから

毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しでこどもの脳を育てます。

「早く寝なさい」とこどもに言っても、なかなか寝てはくれません。毎晩、「歯磨きしたら寝る」、「絵本を読んだら寝る」という習慣づけが大切です。また、**朝早く起こすことで早く寝ることができる**ようになってきます。試してみてください。

