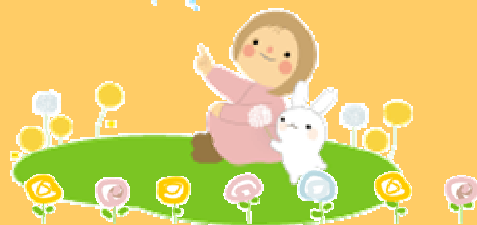


# おやこ通信

第11号



## 早寝早起き朝ごはん

いよいよ新学期がはじまりましたが、元気に登園・登校できているでしょうか？春休みの間に生活のリズムをくずしていませんか？新学期には緊張しているために乗り切れても、ゴールデンウィーク明けに疲れがでてしまい、登園・登校がいやになってしまう子どもも多いようです。生活習慣を見直して、子どもたちに元気な一日をスタートしてもらいたいですね。

### ① カーテンを開けて 朝の光を浴びましょう

朝の光を浴びることで脳の体内時計がリセットされます。



### ② 朝起きたら まず顔を洗いましょう

顔を洗うことで自律神経にスイッチが入ります。



### ③「おはよう」のあいさつは 家族間でもきちんとしましょう

1日のスタートは朝のあいさつからですね。



### ④ 朝ごはんを食べましょう

脳と体にエネルギーを与えることで、1日を元気に過ごせます。



### ⑤ 朝のうんちの習慣をつけましょう

夜のうちに、うんちは肛門の近くまで来ています。朝ごはんが終わったら、トイレに行きましょう。



### ⑥ 昼間は出来るだけ、 体を動かしましょう

昼間にたくさん体を動かすことで、夜、早く眠りにつくことができます。



### ⑦ お風呂を夕食前にしては？

お風呂に入ることによって目が覚めてしまう場合は、夕食前にお風呂に入るとうまく寝付けることがあります。



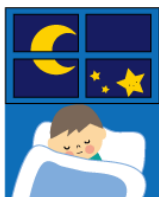
### ⑧ 寝る時刻になったらテレビを消しましょう

大人はみているのに「子どもだけテレビはおしまい」ではなかなか寝てくれませんね。



### ⑨ 寝るときは明かりを 消しましょう

暗くなれば自然に眠る気分になるものです。



### ⑩ 入眠儀式を見つけましょう

「体をトントン」「お話をひとつ」その子にあった入眠儀式を見つけましょう。

