

にこにこ通信 4月号

「早寝早起き朝ごはん」

子どもたちの健やかな成長には規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣を整えるためには、早寝早起き、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。この3つには次の効果があります。

【早寝】

「寝る子は育つ」とあるように、睡眠には心身の疲労を回復させ、脳や身体を成長させるホルモンを分泌する働きがあります。就寝時間が遅くなると脳内物質の分泌に悪影響を与えることがあるため、早く寝ることが大事だといわれています。

【早起き】

お子さんを起こす時にはカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、すっきりと目覚めることができ、その後の活動への集中力が高まります。

【朝ごはん】

朝ごはんを食べることで午前中からしっかりと活動できる身体を準備することができます。よく噛んで食べると腸や大腸が動き始めます。内臓が目覚めることで朝の排便習慣につながります。

早く寝るには、日中の適度な刺激や運動が必要です。まずは早起きから始めてみませんか。これまでの起床時間から急に早く起きることは難しいので、15～20分早く起きるようにしてみてください。定着したらもう少し早く、と理想の時間に近づけていきましょう。毎日同じリズムで生活することで規則正しい生活習慣が身に付き、心地よく過ごせるようになります。

子育て支援課 子育て応援係
電話 919-6001