



4月から新生活が始まり、今までと違った生活に慣れるまで、体調を崩しやすい時期です。無理をせず、体調に合わせてながら生活リズムを整えて、新しい生活に慣れるようにしていきましょう。



規則正しい生活を



食事・運動・睡眠をしっかり行い、生活リズムを整えます

食事



🌸 栄養のバランスを考えて、規則正しく、よく噛んで食べましょう 🌸

☆食事による栄養は、子どもの成長・発達に大きく影響します。

☆朝ごはん⇒眠っている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときはエネルギーが不足した状態です。朝食をとることで栄養素を補給し、日中活動できるようになります。

運動



🌸 定期的な運動を行い、持久力や柔軟性、筋力を高めましょう 🌸

☆体力や筋肉がつき、爽快感やストレス解消、夜間の快眠につながり、生活リズムを整えます。

☆運動することで体温調整機能が発達します。体温の調整がしっかり行えることで、目覚めや寝つきがよくなります。

睡眠



🌸 十分な休養と規則正しい睡眠によって、体の疲労を取り、
病気への抵抗力を高めましょう 🌸

☆早寝⇒睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を成長させる働きがあります。寝る時間が遅くなると、子供の成長に影響を与えてしまうため、早めの就寝を心がけましょう。

☆早起き⇒朝の光を浴びることで、生体時計をリセットでき、夜もよく眠ることができま

す。

