



仲町病後児保育室 保健だより 4月



子供たちは新しい環境にワクワクと戸惑いを感じながら生活リズムをつかもうと緊張感と期待をもっていることと思います。ご家庭でもお子様にあった生活リズムで日頃から規則正しい生活を送れるように心がけていきましょう



生活リズムを整えましょう



早寝・早起きを意識して！

朝は6～7時に起きて、カーテンを開け太陽の光を浴びましょう。
朝、太陽の光を浴びることでホルモンが活性化され、体内時計を整えます。
日中元気に遊び、夜も良く眠ることができます。



朝ごはんを食べよう！

しっかり朝ごはんを食べましょう。
噛むこと、胃腸を動かすことで脳を刺激し体温が上がり、目が覚めます。



うんちはすんだかな！

毎朝出来るだけうんちをしましょう。
朝ごはんを食べると、脳が刺激されて腸の働きが活発になり、排便を促します。
ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座り排便習慣をつけましょう。



