

ほけんだより

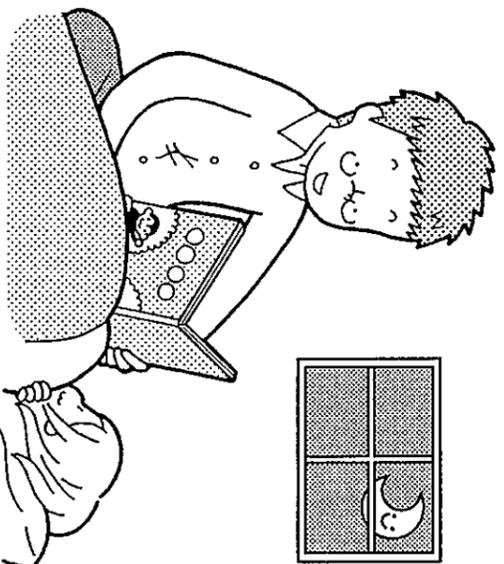
発行 勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
園長 比嘉 富子
担当 事務所

平成28年度4月 第1号

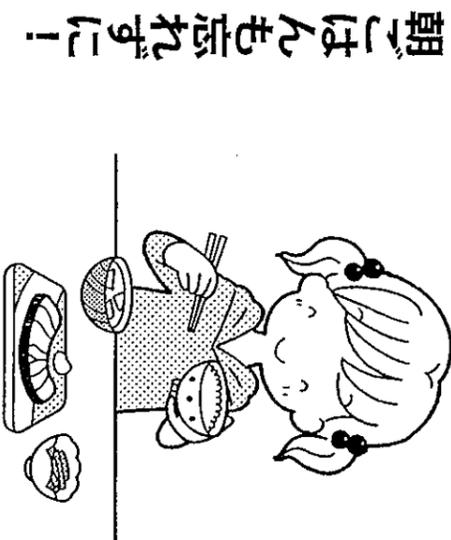
早起きで元気に1日をスタート!

朝から1日を元気にスタートすることができますか?
乳幼児期は脳や体が成長するために大切な時期です。生活リズムをととのえるためには、早起き早寝の習慣をきちんと身につけるとが大切です。
まずは早起きから始めて元気な1日をスタートさせましょう。

早寝を習慣づけるために



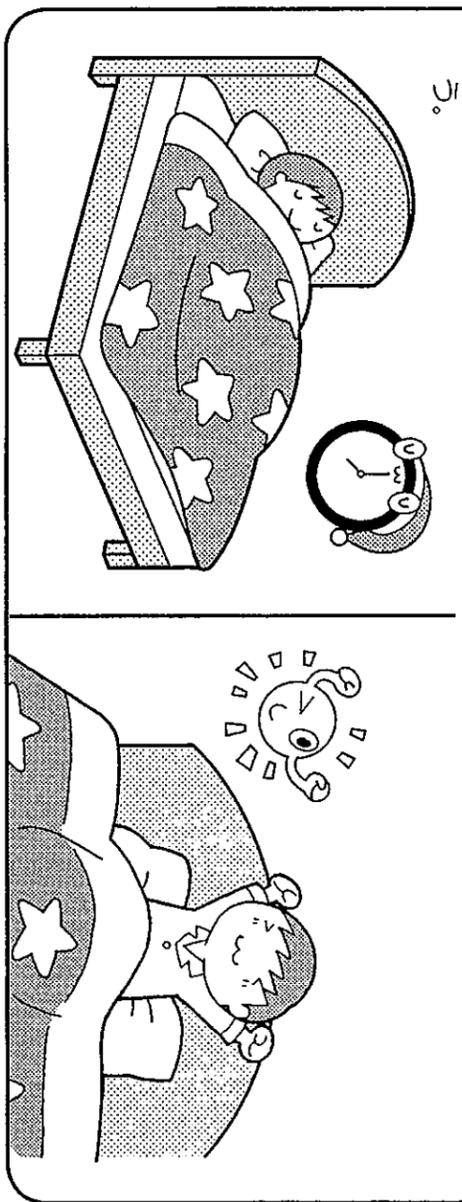
- 早く寝かせるために、次のことにチャレンジしてみましょう。
- ①早起きからスタートします。
 - ②朝の光を十分に浴びます。
 - ③日中は外で体を十分に動かかし、夜に心地よい疲れが感じられるようにします。
 - ④昼寝は早めに切り上げます。
 - ⑤眠る前のお風呂はぬるめにします。
 - ⑥絵本を読むなど、眠りに入る儀式を決めて、環境をととのえます。
 - ⑦寝る時は部屋を暗くしましょう。



朝ごはんも元気に1日をスタートさせるためには欠かせることができません。そして、朝ごはんをきちんと食べるためには早起き早寝が大切です。早起きから、少し体を動かす時間の余裕があると食欲もわいて、おいしく朝ごはんを食べることができ、またトイレの時間も十分にとることができるので、排便してすっきりとした気分でお出かけができます。

早起き早寝の大切さの見直しを!

人の生体リズムは約25時間で、地球の24時間周期と約1時間のずれがあります。このずれをわたしたちは朝の光を浴びることによってリセットしているのです。もともと約1時間のずれがあるために、遅くまで起きていることは容易なことで、放っておくとどんどん生体リズムがずれて、時差ぼけのようになってしまいます。これから脳も体も目覚まし＜成長する子どもたちのためにも、夜更かし朝寝坊になっっていないか、早起き早寝ができているか、時々生活スタイルを見直してみましよう。



はやおきはやねできたかな?

もくひょうじかんを
おきる
じかん

ねる
じかん

はやおき が できた チャック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
はやね が できた チャック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

おとなのひとと いっしょに やりましょう!

使い方 起きる時間、寝る時間の目標を決めて「おきるじかん」「ねるじかん」のところに記入させます。目標の時間に起きることができたら、また寝ることができたらチャック欄のマークにシールをはります。家庭でもコピーして楽しみながら続けてみませんか。

※このページに掲載されたものは、参考文庫：「寝るを見ながら学べるピシエール版 園 体と健康シリーズ 卒＜始めよう! 早起き早寝朝ごはん」 香川淑雄・河山潤共著 少年学苑新聞社刊