

これからも 早ね早起き朝ごはん



寝る時間は子どもに任せず寝かしつけることが大切！

寝ているあいだに、成長ホルモンがたくさん分泌されます

早寝のリズムはどうつくる？

- ・体をやさしくトントンする。
- ・部屋を暗くする。「メラトニン」が分泌される。
- ・絵本を読む。
- ・子守唄を歌う。 など

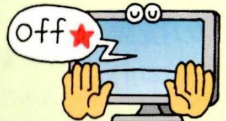
夜の過ごし方 ここに注目



寝る直前の入浴は、体温が上がって寝つきが悪くなることがあります。



帰宅が遅くなったら、子どもとのふれあいは翌朝までがまんして！



寝る時間になったら「子どもはおしまい」ではなく、テレビを消して大人も生活リズムの改善を。

早く寝る



早起きのリズムはどうつくる？

- ・カーテンを開けて朝の光を入れる。
- ・子どもの好きな音楽を流す。
- ・朝ごはんのにおいをただよわす。
- ・窓を開けて外の空気を入れる。



朝の光はとても大事！

- ・人は朝の光を浴びて、体内時計を調整しています。
- ・朝の光は、心を穏やかにする働きがある神経伝達物質「セロトニン」の分泌を促します。

(→次頁で詳しく説明)

早起き



寝ているあいだにうんちが肛門近くまでやってきます

遊ぶ・動く



動いて遊ぶと こんないいこと♪

- ・体を使った遊びは、形や色・重さ、音などの感覚を養い、体力をつけます。
- ・友だちとの遊びを通して、ルールを学び、社会性を身につけていきます。
- ・心地よく疲れて、夜の寝つきがよくなります。

朝ごはん



朝ごはんには こんないいこと♪

- ・家族そろって食べればコミュニケーションの場に。
- ・胃腸が刺激されて、朝うんちが出ます。
- ・肥満予防になります。
- ・体温が上がって、午前中から元気よく活動するためのエンジンがかかります。



忙しい朝
手軽に朝ごはん



前の晩に、みそ汁やスープを多めに作っておけば、翌朝は温めるだけでOK♪



牛乳やヨーグルト、バナナなど、栄養豊富で手間のかからない食品を上手に活用して。