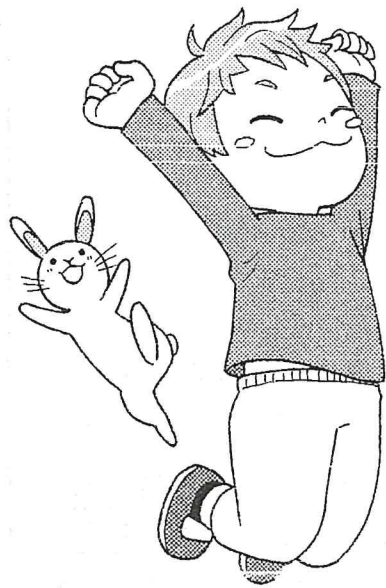


ほけんニュース

生活リズムをととのえよう!

子どもたちが元気に1日を過ごすためには、早起き早寝で生活リズムをととのえることが大切です。子どもたちがきちんとした生活リズムを身につけられるようになるためには、おとなのサポートが欠かせません。おとなも、今一度生活リズムを見直してみてください。



元気に活動するためのポイント

元気に過ごすためには、「眠り」「食事」「排せつ」「運動」の4つが密接にかかわっています。元気な1日を過ごすためのポイントを見てみましょう。

眠り

早起き早寝でたっぷり睡眠をとることが大切です。十分な睡眠時間を確保することで、朝、すっきりと気持ちよく目覚めることができます。また、目覚めたら朝の光を浴びること、夜は部屋を暗くして眠ることを心がけます。よい眠りを得るためには、日中、外でしっかり遊びましょう。

食事

1日3食を決まった時間にとることは生活リズムをととのえるために必要です。

中でも朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体が目覚め、エネルギーや栄養素も補給されます。そして、体温も上昇します。

排せつ

朝ごはんを食べると、腸が動き出します。するとトイレに行きたくなり、スムーズな排便につながります。朝にうんちが出ると、1日すっきりとした気分で活動できます。

運動

日中は元気に外で遊びます。十分に体を動かして遊ぶことで、夜の寝つきもよくなり、おなかもすいて食事をおいしく食べることができます。

メディアとのつき合い方

現代は乳幼児のうちからメディアに触れる機会がたくさんあります。早寝のためには、夜にテレビやスマートフォン、タブレットなどに触れないようにします。また、長時間使用しないように、注意が必要です。

か れ ん だ い
カレンダー

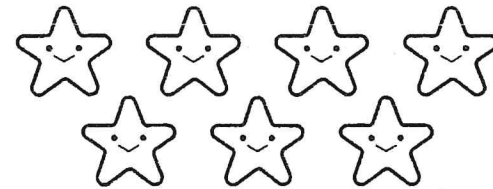
なまえ

5この げんきを そろえよう

がつ	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち
はやおきが できた じ ぶん							
あさごはんを たべた							
あさに うんちを した							
からだを たくさん うごかした							
はやねが できた じ ぶん							

※カレンダーをコピーしてご利用ください。

5この げんき
ぜんぶ
そろったかな?



1にちに 5この
げんきが
そろった ひは
ほしを ぬるよ

カレンダーの使い方

このカレンダーは、5項目についてチェックができます。まず左上の枠に月を記入します。右にある枠には、1週間の日にちを書きます。そして親子で「起きる時間」「寝る時間」の目標を書きます。決めた時間に起きられた時は、太陽のイラストに色をぬります。そのほかの項目に対しても、できたらマークをぬります。1日に5このマークをぬれた時は星を1つぬります。1週間でいくつ、星がぬれたかを確認してみましょう。