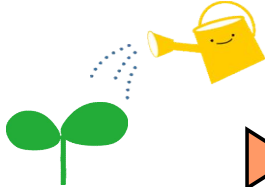


子どもの心と身体の育ちの基礎は生活リズムから♪

生活リズムを整えることは、大人はもちろん子どもにとっても心身ともに健康でいられる秘訣です。成長過程にある子どもたちの、脳や体の健やかな発達を促すことにもつながっています。

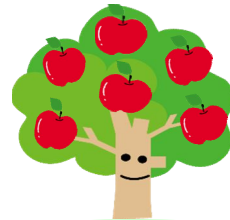
根っこや幹、枝の弱い木は強い風が吹くと倒れてしまいます。



水、光、栄養を与えるとすくすく成長します。



丈夫な根っこや幹を育てると



枝や葉っぱ、実がたくさんなくても、風が吹いても倒れない！

子どもから大人へと成長していく時に、心と身体の「根っこ」や「幹」(生活リズム)を育てると、丈夫な



生活リズムの基本は、早寝早起き・朝ごはん♪

早寝早起きはいいことがいっぱい♪

- ①夜、寝ている間に成長ホルモンが活発に分泌されます。
- ②朝の光を浴びると、体内リズムが整います。
(25時間周期の体内時計が24時間にリセットされます)
- ③眠ることで心と身体が休まります。
また、脳と身体の発達を促す役割をもっています。
テレビなどを消して、部屋を暗くし、ゆったり過ごせるように心がけましょう。

いいこと

成長を促す「脳」が育つ
★スムーズに入眠できて



すごい！朝ごはんの効果♪

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときにはエネルギーが不足しています。

- ①朝ごはんは大切なエネルギー源です。
毎日朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう。
- ②朝ごはんを良く噛んで食べることで、脳の働きが活発になり集中力や記憶力がアップします。
- ③体温が上がり免疫力が高まります。
- ④腸の働きを活発にして、便秘を促します。



いいこと

「食べる力」が育つ

- ★いろいろな食品に親しめる
- ★食事を五感で味わえる
- ★食事のマナーを学べる

家族で楽しく食べよう♪

- ①安心・安らぎの中で食べると、より食欲がわいてきます。
- ②子どものときから食事の楽しさ・大切さを学ぶことで、元気な身体、豊かな心を育むことにつながります。
家族で一緒に買い物をしたり、食べ物の話をして、興味を持つことから始めましょう。

身体を使って思いっきり遊ぼう♪

- ①おなか为空くりズムができて、おいしくごはんを食べることができます。
- ②疲れて夜ぐっすり眠ることができます。
- ③身体を使って遊ぶことで、運動機能が高まります。
- ④親子でスキンシップをとりながら一緒に遊び、

生活リズムが整います。



お手伝いなど、生活の中の身近なものを工夫して遊びに取り入れたり、保護者の方の子どもの頃の遊びを伝えたり、楽しい遊び

いいこと

「豊かな心と身体」が育つ
★よく食べてよく眠ると
思いっきり遊べる

メディア機器と上手に付き合おう！

メディア機器(テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、ゲーム等)は、子どもにとっても身近な存在になりつつあります。
しかし、メディア機器の長時間使用により、生活リズムの乱れが生じやすくなります。
家庭内でルールを作り、メディア機器へ接触する総時間を決めておきましょう(目安は2時間以内)。また、メディア機器から離れる時間を決めて、親子の会話などコミュニケーションの