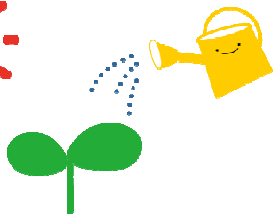


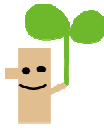
# 子どもの心と身体の育ちの基礎は生活リズムから♪

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。この機会にお子さんの生活リズム・家族の生活リズムを見直してみませんか？

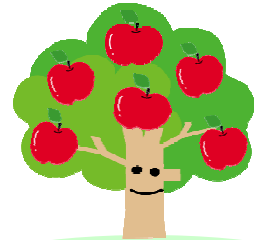
根っこや幹、枝の弱い木は強い風が吹くと倒れてしまいます。



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、実がたくさんっても、  
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、丈夫な基礎ができます。基礎の上にいろいろな体験を重ねることで、心と身体が豊かに育ちます。

愛情、朝日、睡眠、  
運動、栄養など

たっぷり  
与えると

脳が育ち  
心が育つ



夜更しせずに  
早く寝ようね♪



すっきり目覚めて  
元気におはよう♪



寝る前は  
ゆったり過ごそう♪



手洗いうがいを  
しっかりしよう！



身体を使って  
おもいっきり遊ぼう♪

刺激

愛情

刺激

愛情

刺激

愛情

刺激

しっかり  
はみがきしよう！



朝日を浴びて  
体内時計を  
調整しよう♪



良く噛んで  
朝ごはん♪

子どもの脳は、  
五感から伝わる  
よい刺激を受けて  
ぐんぐん育ちます。

刺激

昼の光と夜の暗さ、夏の暑さと冬の寒さ、風や雨の音、木や花のにおい、  
家族の手の温かさ、おもちゃの触り心地、野菜やくだもの味 など

裏面には、生活リズムのポイントがいっぱい♪

# 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。骨や筋肉を作ったり免疫力を高めます。
- 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質のよい睡眠がとれる



## 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体温が上がると免疫力が高まります。
  - ④腸の働きを活発にして、便通を促します。



## 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、食べ物のお話をして、興味を持つことから始めましょう。

### 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

## 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、コミュニケーションをとることは、社会性の発達を促します。

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頃の遊びを伝えたり、楽しい遊びの経験をたくさんさせてあげましょう。

生活リズムが整います。



### 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

## 健康相談のご案内

保健師や栄養士とお話してみませんか？  
(身体計測、子育て・栄養等の相談)

始良保健センター	毎週火曜	13:30～15:30
加治木保健センター	毎週木曜	9:30～11:00
蒲生ふれあいセンター	第1・3月曜	9:30～11:00