



## 生活リズムを整えて、楽しい保育園生活を！

保育園での新しい生活に少しずつ慣れてきた反面、疲れが出て体調を崩すお子さんもみられます。また、朝晩と日中の気温差も大きな負担になる時季です。お子さんの健康状態には十分気をつけてください。

さて、いよいよゴールデンウィークです。長い休みに入ると夜更かしや朝寝坊が続き、生活リズムが乱れてしまうことがあります。一度崩れた生活リズムを立て直すのはなかなか難しいものです。休日でもできる限り普段と同じリズムで過ごしましょう。

### ～元気で楽しい保育園生活のために～「早寝早起き朝ごはん！」

#### 1 早起き・早寝から始めるリズムづくり

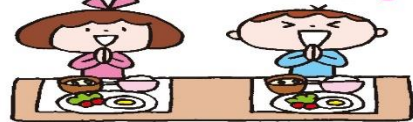
リズムをつくるには、夜早く寝かせようと頑張るよりも、朝の行動が大切です。

まずは、朝一定の時間に、太陽の光を浴びて起こすことから始めましょう。朝の光は脳の時計をスイッチオン！夜は逆に、光の刺激（スマホ等）を控えて、体も脳も休めるモードにすることで、日中の疲れをとるだけでなく、成長ホルモンや安定ホルモンの分泌も促します。

#### 2 朝ごはんから整えるリズムづくり

朝ごはんは全身の臓器・細胞の時計をスイッチオン！体温も上がり、元気いっぱいに遊べます。

いただきます！



#### 3 朝の排便がみられるリズムづくり

朝ごはんは腸が刺激され動き出し、排便が促されます。食べたあとは、登園前のトイレタイムを設けましょう。うんちは健康のバロメーター！その日の健康状態もチェックしましょう。



### かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのお味噌汁や、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。

