

早寝・早起き・朝ごはん～生活リズムを整えるための工夫～

1日の過ごし方の例

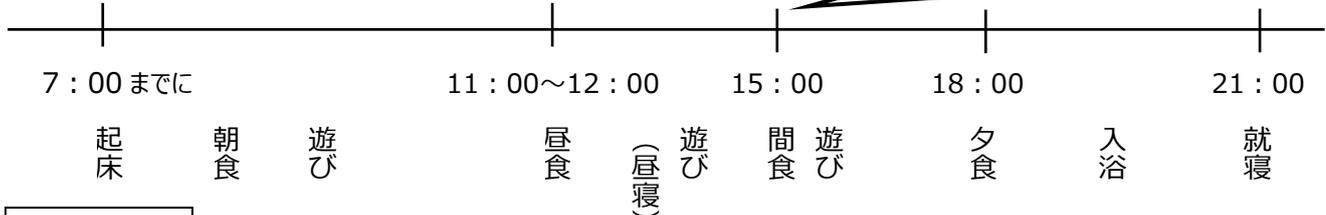
お昼寝は15:00までには切り上げましょう
3歳以降はお昼寝を必要としないお子さんもいます

<2歳児>



<4歳児>

1回の食事量が増えるため、幼児期後半に向けて間食を午後の1回にしていきます



早起きのメリット

- 朝の準備の時間にゆとりが持てます
→自我が芽生え、「自分でしたい!」という気持ちが育ってきます。余裕を持てるときに、着替えや手洗いなどの生活習慣にチャレンジさせてあげましょう。ママパパは手助けをしすぎず見守る姿勢を大切に♪
- 遊びの時間をとることができます→体をしっかり使うことで、良い睡眠にもつながります。



早寝のメリット

- 心身の成長につながります
→成長ホルモンは深い眠りの時に最も多く分泌されます。また、いっぱい遊んで疲れた体の筋肉などの細胞を修復する役割もあります。
- 体を強くします→睡眠中に体の中では免疫物質がつくられ、風邪などをひきにくくなります。

朝ごはんを食べることのメリット

- 体や脳を動かすためのエネルギーとなります
→朝食を食べないと、1日に摂取できる栄養が少なくなります。元気に活動するためにもまずは朝ごはんを食べましょう。
- 便秘予防にもつながります
→朝ごはんを食べることで、寝ている間に休んでいた腸が動き出します♪3食しっかり食べることで、体内リズムも整えることができます。



生活リズムを整えるための工夫

- 毎日同じ時間に起きましょう(寝る時間が遅い場合でも、朝に起こすことでリズムが変わっていきやすいです)
→長期のお休みがあると生活リズムが崩れやすいです。一度生活リズムが崩れてしまうとなかなか戻すことが難しいので、日々コツコツ取り組んでいきましょう♪
- 睡眠に向けてリラックスした環境づくりをしましょう
→テレビ、スマホは消して、就寝に向けて準備をしましょう。ぎゅ〜っと抱きしめたり、スキンシップをとって、お子さんと1日を振り返ってみませんか?

(イラスト使用: いらすとや)