



まずは「早起き」に チャレンジ



「早起き・早寝」を習慣にするためには、朝早く起きることから始めてみましょう。最初は「睡眠不足になるのでは？」と心配かもしれませんが、家族もいっしょに始めてみてください。しだいに昼間の元気もわいて、早寝もできるようになることが実感できると思います。今から早起きの習慣をつけておくと、登校にも余裕ができます。入学してからも安心ですね。

生活リズム 改善作戦

その
1

カーテンを開けて 朝の光を浴びましょう。

朝、起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



生活リズム 改善作戦

その
2

顔を洗いましょう。

早起きをして、布団から出たら、きちんと顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。