

生活リズム 改善作戦

その
3

「おはよう」のあいさつは、 家族でもきちんとしましょう。

「おはよう」「いただきます」「行ってきます」などのあいさつは、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。一日が気持ちよく過ごせること、間違いありません。



生活リズム 改善作戦

その
4

朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き渡らせましょう。一日を元気よくスタートすることができます。家族そろっての朝ごはんは、コミュニケーションの場ともなりますね。食後には必ず歯を磨きましょう。



生活リズム 改善作戦

その
5

朝ウンチの習慣を つけましょう。

早起きをして、顔を洗って、朝ごはんを食べたら、次は朝ウンチです。ウンチは、夜寝ている間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきました。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分で活動できます。出にくいときは、朝目覚めてすぐに水やジュース、牛乳を飲むことや、朝ごはんの後におなかをマッサージするなど、試してみてください。

