

このリズムが大切です。

このページはぜひお子さんと一緒に読んでください。

ヒトは、寝て食べてはじめて活動できる動物です。その活動の中身が勉強であり、遊びであり、周りの人とのコミュニケーションなのです。寝ないで活動してもうまくいかないし、食べないで活動しても同じです。しっかりと食事をとることで活動は充実し、活動して食べることでよく眠ることができ、さらに、眠り、活動することで食事すすむ、というように、眠りと食と活動は密接に結びついています。

早起きをする

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びよう
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジしてみよう



朝ごはんを食べる

- 食べた後の歯みがきも忘れずにね!
- 朝ウンチはいい習慣だよ

そうだ、やっぱり
はやおき・はやね・朝ごはん!

このリズムが
大切だよ!

早く寝て、ぐっすり寝る

- テレビやゲームは時間を決めようね
- 寝るときは電気を消して暗くするとからだにいいんだよ
- 夕食や夜食を遅くに食べ過ぎないようにね!



よく動く 運動・外遊び

- 昼間にスポーツや遊びで、たくさんからだを動かそう

