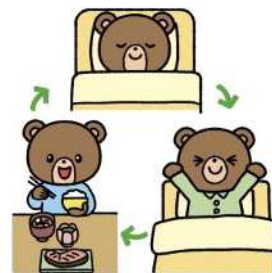


<生活リズム>

早寝・早起き・朝ごはん

朝の生活リズムは健康的な生活を送る上で大切です。
くずれているかな？と感じたら、リズムをと整えていきましょう。

- ① 遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。
- ② 起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。
生体時計がリセットされ、身体も脳も目覚めます。
- ③ 朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせましょう。



適度な運動で食欲アップ!



身体を動かすことは心身の発達にとっても大切ですが、食欲を促し、快適な睡眠をもたらすことで、生活リズムが整うという効果もあります。天気の良い日にはなるべく屋外で身体を動かすといいでしょう。かけっこや縄とび等のリズムカルな運動は、ハッピーのもとと言われるセルトニンの分泌を促し、イライラ感をなくすといわれています。

十分な睡眠をとりましょう

日中を元気に過ごしたら、夜は十分な睡眠をとりましょう。1～3歳は、昼寝と合わせて12時間程度、3～5歳は、11時間程度が最適な睡眠時間の目安とされています。



健康状態はうんちでわかる



健康なうんちは、黄土色で臭いにおいのしない「バナナうんち」、野菜が不足したりバランスが偏っていると柔らかいうんちや硬いうんちになってしまいます。

食物繊維が豊富に含まれている食材を積極的に摂り、毎日朝ごはんの後はゆっくりトイレに行く時間をつくって、「バナナうんち」を目指しましょう。