



9月号

えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5354
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp

残暑が厳しい毎日。夏の疲れが出てきていませんか？朝からあくびばかりをしていたり、食が進まなかったり、ぼんやりしていたり。まだまだ残暑が続くので、3食しっかり食べ、夜は早めに寝るなど、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、体力や気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんを 食べてから 登園しよう



朝の光には パワーがある！？ 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するためには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



Q.朝に食欲がないときはどうすればいいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

