

## お母さんになったら

28年度 4月号

### 早寝・早起き・朝ご飯にチャレンジ！！

いいことがいっぱい。

子どもの成長のうえで、生活習慣の見直しがとても大切です。

早寝すれば早起きになり、朝ご飯も食べられます。

十分な睡眠が脳にも体にもよい影響を与えて、いいことがたくさんあります。

保育園入園を機会にお子さんの生活習慣を見直しましょう。

※ 内臓が丈夫になる。

朝ご飯をゆとりをもって食べることで、消化吸収がよくなり、内臓の働きもよくなります。

※ 友達と楽しく遊べる。

朝ご飯を食べるとエネルギーが湧いて元気いっぱいになります。

※ 情緒が安定する。

十分な睡眠が情緒の安定につながります。

※ 遊びに集中できる。

十分な睡眠により、集中力を維持できます。

※ 快食、快便になる。

体のリズムが整い、健康になります。

規則正しい生活をして、健康な体づくりをしましょう。

