

仲町病後児保育室 保健だより 4月



4月から入園、進級後しばらくは、環境や季節の変化によって体調を崩すことが多くなります。子供にあった生活リズムで日頃から規則正しい生活を送れるように心がけていきましょう

生活リズムを整えましょう

早寝、早起きを心がけましょう

十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力があります」ことにつながります。早起きし、朝の光を浴びることで生体時計をリセットします。そして日中、元気に活動出来、夜も良く眠ることができます。



朝ごはんをしっかり食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚めその日の活動が始まります。よく噛んでしっかり食べましょう。

朝食後の排便の習慣をつけましょう

朝食を食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとるようにしましょう。

