

みんなで植えたチューリップの芽ができました。
厳しい寒さを乗り越えて春に美しい花が咲くことを楽しみにしています。

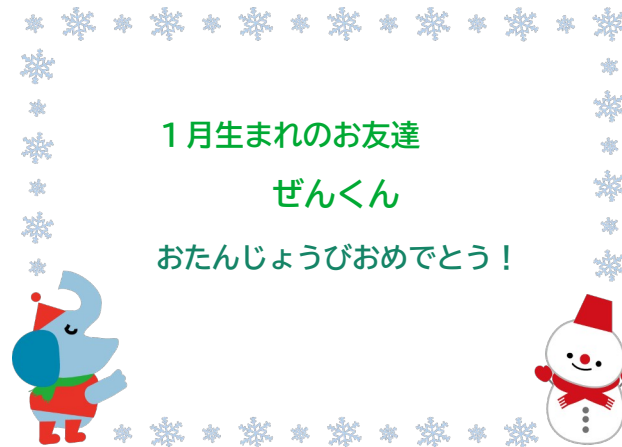
年末年始は生活リズムが不規則になりがちですが、
体調を崩さないよう、引き続き手洗い・水分補給に気を付けてまいります。

(記・大國さおり)



■今月の予定

- 7日(火) 身体測定
- 10日(金) 食育「魚」
- 14日(火) 保健の日「早寝早起き」
- 21日(火) 避難訓練「地震」
- 24日(金) お料理「ツナコーンパン」
- 31日(金) 節分



1月生まれのお友達

ぜんくん

おたんじょうびおめでとう!



「早寝 早起き 朝ごはん」

「早寝させたいけど、なかなか寝てくれない…」というお悩みを時々伺います。生活習慣の乱れは子どもの意欲・体力・気力の低下の一因になります。また、子どものころの「早寝早起き朝ごはん」の習慣が、何十年後かに大人になってからの

- ・自尊心の高さ
- ・仕事や家事にやりがいを感じる充実感
- ・規律意識の高さ
- ・資質・能力の高さ

につながっている傾向があるそうです。

早寝するためのコツをいくつかご紹介します。

- ① まずは早起き+カーテンを開ける(朝の光が体内時計を修正してくれます)
- ② 寝る前は、暗く静かな環境をつくる(テレビ・スマホ・ゲームはOFF)
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠る生活リズムをつくる(「絵本を一冊読んだら寝ようね」など)

ちなみに1~2歳の望ましい睡眠時間は11~14時間。3~5歳は10~13時間です。健康のためにも睡眠時間をしっかり確保して、「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけていきましょう。

(参照:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP)

