

## 生活リズムを整えましょう★

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。  
正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### ◎早寝早起きをしよう



十分な睡眠が、体の成長を促進します。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるよう習慣付けましょう。



### ◎ご飯はしっかり食べよう



朝ご飯を食べると、体温を上げて体を目覚めさせてくれます。  
また、体にエネルギーと栄養を与えてくれ、脳も活発になります。  
朝はしっかりご飯を食べて、その日1日を元気に過ごしましょう。

### ◎うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。  
朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

