

気持ちの良い1日の過ごし方

登園再開に向けて少しずつ生活リズムを整えていきましょう！！



- ① 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
- ・早く寝るよりも、早く起きるほうがかんたん。
 - ・起こす時は優しく声をかけ全身をさすりながらスキンシップ。



- ② 朝ご飯をたべましょう。
- ・朝ごはんは睡眠中に下がっていた体温を上げ血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。
 - ・食事は生活リズムを整える大きな柱です。同じ時間に食べられるようにしましょう。



- ③ 「朝のうんち」ができるとういんですね。



- ④ 昼間の活動が睡眠を左右します。
- ・笑いのある遊びで身体をたくさん動かすと、気持ちが満たされ不思議と寝つきが良くなりますよ。
 - ・お昼寝は寝るのに多少の時間差はあっても15時には起こしましょう。



- ⑤ スマホお休みタイムをもうける。
- 気が付いたらスマホを見ている時間がいつの間にか多くなっていませんか？お家で何かお手伝いできると良いですね。



⑥ 夜の過ごし方

- ・夕ご飯は、消化の良いもので手早く具だくさんの味噌汁とご飯でOK。
- ・寝る前は興奮する遊びは避け入浴～絵本～布団に入りスキンシップでリラックスタイム、そして照明を落とすなど流れをつけましょう。



- ⑦ 就学までに生活リズムが付くと後が安心。“生活リズム”と“集中力”は密接に関係しています。

- ・「継続は力なり」・・・続けて習慣化していくことが大切です。
- どうしてもだめな時は「ギブアップ」とお子さんを抱きしめ肩の力を抜くのも大切ですね。