



### 早寝早起きは新年の得！

待ちに待ったお正月がやってきます。園や学校もお休みとなり、ついつい朝寝坊をして夜更かしをして…新学期に朝起きるのがツライ方も多いのではないのでしょうか。今年こそは生活リズムを崩さずにスッキリと新年を迎えたい、という方は以下の方法にトライしてみませんか。

#### 朝起きたら日光を浴びる

日光には3つも良いことが！

- ①体内時計を整えてくれる
- ②浴びるだけでストレス解消となる
- ③睡眠ホルモンの分泌が抑えられ目覚めスッキリ！



#### 寝る前はテレビを観ない

テレビだけでなくスマホも、寝る2時間前にはやめてみよう。代わりに落ち着いた音楽を聴いたり、マッサージしたりするのも寝つきがよくなりGood。

#### お風呂は早めに

入浴すると体温が上昇しすぐには眠りづらいので、入眠の1～2時間前にはお風呂に入ろう。夜ご飯の前に入るのもおススメ！

#### 生活リズムの整え方

#### 朝ご飯を食べよう

朝食を食べる習慣が無く朝に食欲がない人は、起きて少し時間をおくと食べられるかも？スープなどから始めて少しずつ習慣にしていこう。

#### 寒いけど運動する

外に出たくない！それならば、室内で親子でエクササイズや体操をするのはいかが？YouTube等でご自身に合うエクササイズ動画を探して一緒にやってみるのも○毎日30分、軽く汗をかく程の運動が理想。



#### 毎日同じ時間に食べる

朝食の時間を決めておくと、その後の食事の時間もずれにくくなりリズムが整います。食事の時間が毎日同じだと、変な時間にお腹がすくことも減り、食べ過ぎ防止にも。

#### 質の高い睡眠をとる

室温・湿度や掛物を調節することも大事ですが、身体の調子を整えておくことも重要。鼻水や咳があると眠りにくいので、早めに病院を受診しておこう。



#### 昼寝は決まった時間に

乳幼児で午睡が必要な子は、午前中に体を動かしておくのがコツ。夕方に眠ってしまった場合は、30分以内に起こしてあげると夜の寝つきに支障が少ないです。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL：079-490-2064(専用電話)  
FAX：079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田