





春はすぐそこまで近づいています。  
この時期は新生活への期待と不安で、ちょっと複雑な心境であるママ達も多いことと思います。

そこで今回は、入園までにこれだけは準備して欲しいということをお伝えしますね。



入園までの準備でお家の方をお願いしたいことはただ一つ。  
お子さんの生活リズムを整えることです。  
生活リズムは早寝早起き、バランスのよい食事、快便など広い意味を持って使用されています。  
中でもいちばん重要なのは『早寝早起き』です。  
生活リズム全般については、日々の習慣が密接に関わってきます。  
短期間でどうにかなることはありませんので、あれもこれもと欲張らずに『早寝早起き』だけ頑張ってみませんか？

**\*早寝早起きのメリット\***

- ・寝ている間に身体の成長や脳の発達に重要な成長ホルモンが、たくさん分泌されます。「寝る子は育つ」は本当です。
- ・早く寝ることで自然と目が覚めるので、起こされなくても自分で起きることができます。
- ・たっぷり眠れたことで目覚めが良く、朝ごはんをしっかりと食べることができます。
- ・朝ごはんをしっかりと食べることで腸が刺激され、排便が促されるのでスッキリします。
- ・その日の疲れをとるためでなく、翌日のエネルギーを心身に蓄えることができます。
- ・免疫力も上がります。
- ・朝早く目が覚めれば、夜も自然と早く眠くなります。



メリットを読んでお分かりの通り『早寝早起き』ができると  
食事や排便、機嫌、体調など自然と生活リズムが整ってきます。

とはいえ、共働きや帰宅が遅いなど簡単なことではないかもしれません。  
しかし、親の生活習慣はそのまま子どもに影響します。  
残っている家事が気になって、寝かしつけどころではないという気持ちは一旦置きましょう。  
まずは1カ月やってみようとして割り切って、夜9時頃までには子どもと一緒に布団に入ることを続けてみてください。



朝起きたらまずカーテンを開けて日光を浴びましょう！  
日光を浴びると目覚め後の覚醒が促進されます。



朝日が差し込むとそれだけで気分が晴れますよね。