

ほけんだより

さわやかな風が心地よい季節になりました 大型連休を挟むと生活リズムも崩れがちになります
0～3歳のお子さんはリズムの乱れが機嫌や体調に直結しやすいため生活リズムを少し意識しましょう

☆「朝の光」を浴びる

朝起きたらカーテンを開け太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます

☆お昼寝はほどほどに

外出も多くなり疲れてお昼寝が長くない夜が眠れず遅くなる...ということも
昼寝が長くないすぎないように調整すると夜の入眠もスムーズになります

☆食事の時間を一定に

休みの日も出来るだけ同じ時間帯に食事を摂りましょう
外出先ではおやつも増えがちになります ご飯が食べられるように量も調節しましょう



「子どもを連れてお出かけしなきゃ」「生活リズムを戻さなきゃ」とお父さんお母さんが頑張りがちになってしまう時期でもあります
ちょっとしんどいな... そんな時は家事も少しお休みして家でゴロゴロゆっくりする時間をもつことも大切です