

子どもの健康は親なら誰もが願うことですね。

子どもを健康に育てていくためには：

- ◎ 栄養バランスのとれた食事をする。
 - ◎ 適度な運動をする。
 - ◎ 十分な睡眠をとる。
- の3つの生活習慣を守るよう心がけることが大切です。しかし最近では、食生活の乱れや生活リズムの乱れから、生活習慣病の低年齢化が問題になっています。よく食べ、よく遊び、よく眠



みんなも早寝・早起きで元気になろうね

る。小さなときに身につけた健康習慣は、一生の財産になります。大人も自分たちのライフスタイルを見直し、家族そろって健康習慣を身につけたいですね。

●よい生活習慣を

身につけるために
まずは生活リズムを整えることから始めましょう。

●今月のテーマ

早寝・早起き

元気な子

保健師／小倉純子

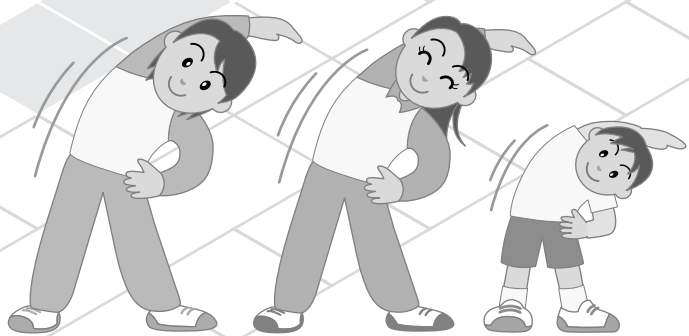
VOL. 4

健康だより

みましよう。そして、夜はその分早く寝かしつけましょう。朝早く起きるようになれば、食事、外遊び、お昼寝、入浴、就寝と、自然と生活のリズムが決まってきます。逆に、夜型の生活は、全体の生活のリズムを乱すこととなります。夜遅くまで起きていると、寝る前に夜食を食べてしまい、

「早寝早起き」を身につけるコツは、まず早起きをすることです。朝は7時頃には起きて、夜は遅くても9時頃までには寝る習慣をめざしましょう。早起きの習慣のなかった子は、いきなり7時に起きるのは難しいと思うので、まず10分位ずつ早く起こすことから始めて

虫菌や肥満の原因になります。また、逆に成長ホルモンの分泌が妨げられて、発育に悪影響を及ぼしている例も少なくありません。朝なかなか起きられず、朝ごはんも満足に摂れないと、便秘の原因になったり、保育園や学校に行っても力が出ない、集中できないといったことになってしまいま



す。睡眠不足と、栄養バランスの乱れは、心の乱れを引き起こし、キレやすい子になってしまいます。大人の仕事などの関係で、正しいリズムで生活できない家庭もあると思いますが、家族が協力し合って、規則正しい健康習慣を身につけさせるよう心がけたいものです。