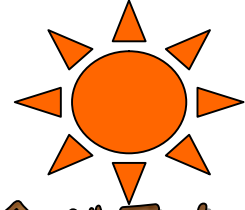


太陽の光を浴びて1日が始MAX!

早ね 早おき 朝ごはん

やってみよう
しっかり寝てしっかり食べる!



早寝



子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、眠りが深いときにもっとも多く分泌されるため、早寝をして、静かな暗い部屋でたっぷり睡眠を取ることが大切です。

早起き



良い睡眠を確保するには、早起きをし、昼間十分に体を動かし、きちんと3回の食事をとるというリズムをつけることが大切です。

朝ごはん



朝ごはんを食べることで脳が目覚め、体温が上がるため、元気に体を動かして遊ぶことができるようになります。また、気持ちを安定させる作用のある脳内物質「セロトニン」が多く分泌されるため、リラックスした明るい気持ちで1日をスタートさせることができます。



子どもの正しい生活リズムのために
早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう