

元気なからだが わかる力

◎生活リズムを整えましょう

- ・ 起きる時間、ごはんの時間、寝る時間から生活リズムを整えましょう。
- ・ 平日も休みの日も、同じ生活リズムにしましょう。



(保護者向け)

- ・ 子どもがよい生活リズムを身につけると、体の生理的リズム（ホルモン分泌や睡眠リズムなど）がよくなり、気持ちが安定します。積極的に周りの人とかかわりながら、自分の気持ちを表現したり、したいことをやりとげたりする力の基礎が身につきます。
- ・ 生活にリズムができると、子ども自身が次にすることがわかり、心の準備ができるので、子どもにとってストレスになりません。