

生活リズムの 整え方

はぐくみ 通信

圏地域子育て包括支援センター
☎ 551-2370 FAX 551-2330

早寝・早起きのための規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第1歩です。

朝早く起きて、しっかりとご飯を食べ、昼間たくさん身体を動かして遊ぶと、夜にぐっすりと眠ることが出来ます。そして、身体が丈夫になり病気にかかりにくくなります。

生活リズムを整えるには5つのポイントがあります。

①朝の光をいっぱい浴びましょう
気持ちよく起きられるように、優しく声をかけカーテンを開けましょう。朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。

②朝ごはんを食べましょう
食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ごはんは血液の循

環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。

③身体を動かして遊びましょう
昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。昼間にたっぷりと身体を動かしましょう。

④昼寝は午後3時までにしましょう
個人差はありますが、夜なかなか寝つけないのであれば、昼寝は午後3時までに行きましょう。

⑤夜は決まった時間に寝ましょう
お風呂↓着替え↓歯磨き↓布団に入るなど、寝るまでの流れを繰り返すことで、「寝る時間」という意識がもてるようになります。電気を消して、暗く静かな環境にすることも大切です。

生活リズムは自然には身につくきません。乳幼児期からの習慣が大切です。できることから始めてみてはいかがですか。



消費生活アドバイス

心当たりのないメールは無視!!

<事例>

携帯電話のショートメッセージに「7億円当選した」という通知が届いた。受け取るための手続きだと言われ、さまざまな名目の費用を請求され、これまでに電子マネーで150万円支払ったが、いつまで経っても当選金が振り込まれない。

<アドバイス>

申し込みしていないのに、宝くじや懸賞に当選することはありません。大金が当選したというメールがきてものみにせず、心当たりがない場合は無視しましょう。

「当選金を受け取るため」などと言って事前にお金を要求された場合、支払ってしまうと取り戻すことは困難です。絶対にお金を払わないでください。困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

圏自治振興課 消費生活相談窓口 (相談無料)

9:15 ~ 12:00, 13:00 ~ 16:00

☎ 551-0115 FAX 551-0432 (平日)

滋賀県消費生活センター (相談無料)

9:15 ~ 16:00 ☎ 0749-23-0999 (平日・土曜)

Next! 栗東っ子 58

「くつをはくの てつどうよ!」

治田保育園

0歳児の子どもがなかなか上手に靴を履くことができず、保育者に履かせてもらうのを待っていました。すると、その様子に気づいた4歳児が優しく靴を履かせてくれました。まだ自分で履くことができない0歳児の気持ちに寄り添い、手を貸す姿はとても微笑ましいです。

異年齢児の関わりの中で、「相手の視線に合わせる」、「一緒に歩く時には転ばないように歩幅を考えて歩く」など相手のことを思って行動する様子が見られます。思いやりのある行動や相手の気持ちに気づいて関わる姿は、日々の生活や遊びの中で育まれます。また、優しく関わってもらった経験を積み重ねることで安心感が生まれ、いろいろな活動への興味や意欲につながっていきます。子どもたちの思いや行動を丁寧に受け止めながら、人との関わりやつながりが心地よく思える保育をしていきたいと思えます。



圏幼児保育課 ☎ 551-0424 FAX 551-0149