

## 子育て知恵袋 ～苦手な早寝早起き、まずは早起きから～

### 早寝の流れ

- ・夕食の時間は早くすませる  
(理想は3時間前)
- ・お風呂は寝る90分前がベスト
- ・テレビ、スマホ、タブレットは寝る  
1時間前から見せない

※寝つきが悪い場合は、夕食とお風呂の  
順番を逆にしてみると、うまくいくこともあ  
ります。

子どもと一緒に早寝早起きしていたら、  
肌の調子が良くなりました！  
(先輩ママより)

### 寝る子は育つは本当です

人の成長に必要なホルモンは夜寝ている  
ときに分泌されるからです。  
※幼児はお昼寝を含め、10～13時間の睡  
眠が必要です。

### まずは早起きにチャレンジ!!

- ・朝の光を浴びて体内時計をリセット。
- ・冷たい水で顔を洗って自律神経に  
スイッチオン。

早起きできたら・・・

- ・朝ごはんを食べましょう。まずは  
一口でも。
- ・朝ウンチ習慣ですっきりとした  
気分。できることから始めましょう。

※早起きとは…朝6時～7時くらい



次回は6月頃配布予定です!!

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ/保健センター 63-2111(内線367)