

基本的生活習慣を身につけて 元気な毎日を過ごそう!

1 生活リズムを整えよう!

朝は「おはよう!」、夜は「おやすみ!」のあいさつを大切にしながら、朝の光を浴び、夜は早めに眠ることで生活リズムが整います。



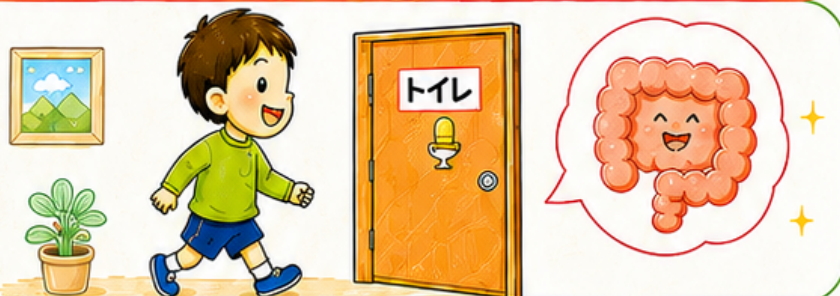
2 朝ごはんを食べて 元気いっぱい!

朝ごはんは、元気に活動するための大切なエネルギーです。
体と頭のスイッチオン!
元気いっぱい遊んだり、考えたりする力がわいてきます。



3 朝うんちですっきり!

朝ごはんを食べると腸が動き、うんちが出やすくなります。
朝うんちをして、気持ちよく一日をスタートしましょう。



4 体を動かして遊ぼう!

室内でも戸外でも、元気いっぱい体を動かすことで、夜ぐっすり眠れるようになります。
※こまめな水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



5 手洗い・うがい・歯みがきをしよう!

手洗い・うがい・歯みがきで、お口も体も清潔に。
病気の予防にもつながります。



6 スマホやテレビと上手につきあおう!

家族でおやくそくを決めて、時間や場所を意識しながら楽しく利用しましょう。



おやくそくの例

- 時間を決める
- 場所を決める
- やくそくを守る



年齢別の推奨する睡眠時間(目安)

年齢	0～3か月	4～11か月	1～2歳	3～5歳
睡眠時間 (1日あたり)	14～17時間	12～16時間	11～14時間	10～13時間

ぐっすり眠ることは、心と体の元気のもと!

