

子どもはやっぱり **早寝・早起き!**

—大人の生活習慣が、子どもの遅寝の原因になっていませんか—

早寝を習慣にすると、早起きができ、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動できます。よい生活リズムを作りましょう。

★早寝・早起きの習慣は、子どもが健やかに成長する第一歩です。

- ①十分な睡眠がとれて、朝から元気に活動ができる。
- ②体の成長を促す。
- ③情緒を安定させる。
- ④体内時計を正常に保つ。
- ⑤食習慣を健全にする。

★日本の子どもは、世界で一番遅く寝ています。

その原因は…

- ①遅い夕食。
- ②遅くまでのメディアとの接触。
- ③長すぎる昼寝。
- ④大人との夜の外出。



★早く寝かしつけることは、子どもの大事なしつけの一つです。

その方法は…

- ①まず早起きから始める。
- ②朝ごはんを必ず食べさせる。
- ③夕食を早くすませる。
- ④早めにテレビを消す。
- ⑤子ども連れでの夜の外出をひかえる。
- ⑥寝かせる時間を決める。
- ⑦入眠儀式を行う。

