

せいかつりずむ ととの 生活リズムを整えましょう

こどもの健やかな成長には、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動が大切です。近年はこどもの生活リズムが年々夜型傾向になり、22時以降に就寝する割合が増えていると言われています。

生活リズムの乱れは発育や発達にも影響を及ぼします。毎日元気に過ごすため、生活習慣の基礎を小さいうちから身につけましょう。



①夜は決まった時間に寝るようにしましょう

寝る時間になったらテレビを消す、絵本を読むなどの『おやすみの習慣』をつくりましょう。同じことを繰り返すと脳に眠くなるサイクルができます。こどもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質（成長ホルモンなど）は睡眠中にたくさん分泌されます。



②朝の光をいっぱい浴びましょう

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が自覚めて24時間のリズムに調整されます。



③おいしく朝ごはんを食べましょう

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。まずは1品からでも必ず食べる習慣を身につけましょう。

④体を動かして遊びましょう

思いきり体を動かして遊ぶことで、その日の夜の眠りがよくなります。また、家族や友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。



はいべんしゅうかん こどもの排便習慣

はやね はやお 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べて次は朝うんちです。
 くに たべもの はい、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めて朝の
 はいべんしゅうかん 排便習慣につながります。朝から排便があると1日をすっきりとした気分でごせませす。
 ごはんのあと、トイレに座る時間を作り、朝に排便をする習慣をつけましょう。

こどもの便秘について

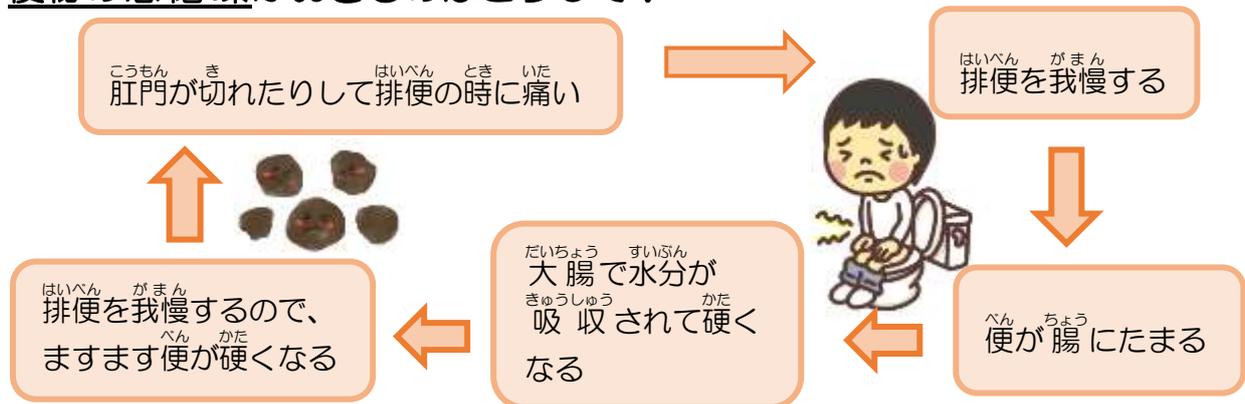
便秘症は「よくある病気で、たいしたことではない」と考えられがちですが、
 便秘症のこどもは、便をするときにとても痛い思いをしたり、苦しんだりしてい
 ることが多く、決して放っておいてよい病気ではありません。
 また、便秘症はきちんと治療しないと「悪循環」を繰り返してしまいます。
 毎日排便があるか、便の状態はどうか観察してみてください。



便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。

- 週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続く
- 毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る
- 小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている

～便秘の悪循環がおきるのはどうして?～



～便秘を防ぐために大切なことは生活習慣の改善～

1. 早寝・早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
2. バランスのとれた食事を3食とり、決められたおやつ以外の時間以外には間食を避けるようにしましょう。
3. 体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくすると言われています。軽い運動でもよいので、なるべく体を動かしましょう。