

空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。春日部市第6保育所年長組保護者様におかれましては、より一層ご清福にお過ごしのことと存じます。

さて、年長組のみなさんも、あと5か月で小学校入学を迎えます。

お子様の小学校生活を充実させるためには、生活リズムを整えることが重要です。

生活リズムを整えると、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がりますので、ぜひご家族の皆さんで取り組んでほしいです。

生活リズムを整える上で、【早寝・早起き・朝ごはん】を大切にしたい生活は重要です。ご家庭でも今のうちから定着できるようにしていただけたらと思います。



朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

お子様が夜遅くまで起きているために、「朝は眠くて食べる気がしない。」

「起きるのが遅くて食べる時間がない。」などの理由で、朝ごはんを食べないことはないでしょうか？朝ごはんを食べないで、「授業に集中できない。」「体調がすぐれない。」などのお子様を見かけます。規則正しい生活を心がけて、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。



朝ごはんを食べないと、どうなるの？

- ・頭がボーッとしてやる気が起こらない
- ・脳のエネルギー不足、集中力低下
- ・イライラしたり落ち着かなくなる

おいしく朝ごはんを食べるために…

- ・夜ふかしをしない（早く寝る）
- ・早起きする

早寝・早起きすれば、おいしく朝ごはんが食べられるよ。毎日元気にすごそう！

朝ごはんを食べないで保育所や学校に出かけるのは、いわば、ガソリンを入れずに自動車を走らせるようなものです。体の動きが悪いだけでなく、脳の動きに欠かせないぶどう糖の不足で、頭の働きも、にぶってしまいます。

健康な生活の第1歩は、朝をしっかり食べることからスタートしましょう。



※ 牛島小学校 ホームページに簡単に作れる朝食レシピを紹介しています。右のQRコードから読み取れます。→  
ぜひ参考にしてください。