

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、連休明けは疲れがでやすい時期でもあります。夜は、しっかり睡眠をとるようにして、体調に気を付けていきましょう。

生活リズムは でリセット！

連休になると生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊・・・など睡眠のリズムが乱れがち。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「日の光を浴びること」です。 朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶ方が子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替えることがあります。服がきついと脱いだり着たりしにくいです。また、大きすぎる服は、体の動きを妨げてしまいます。

連休中に、サイズ確認をお願いします。

髪止め

髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものが

洋服

首回りやそでに余裕があるほうが better

靴のサイズ

つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものが best

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

