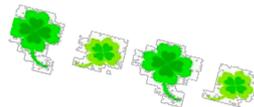


# 1日を元気に過ごすヒント ～生活リズム編～



ご飯を食べてくれない、夜寝てくれない、トイレトレーニングが進まない…といった悩みはありませんか？  
お子さんそれぞれに成長のペースがあり、できることや苦手なことには違いがあります。  
お子さんの成長に合わせた生活リズムを整えてみることから始めてみませんか？

## 家族みんなで！

- 6時～7時頃に起きてカーテンや窓を開けよう。
- 朝から陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、気持ちよく目覚められますよ。



## トイレタイム



- 朝・昼・夕の3食、毎日、だいたい同じ時間に食べることが体の調子を整える秘訣！
- だらだら食べはやめて、遊び始める様子が見られたら、ごはんの時間を終えましょう。



- トイレの後や食事の前、外から戻った後などこまめに手洗いをしましょう。
- 指の間や爪、手首など洗い忘れや洗い残しが多いところはママやパパも一緒に確認してあげて！

《卒乳のタイミングって？》  
卒乳のタイミングは人それぞれ。  
「初めてのお誕生日」や「食事がよく食べられるようになった」などママもお子さんも準備が出来たら始めてみよう♪  
後戻りしても心配しないで！  
ゆっくり無理のないスピードでやっていこう。



- 適度に体を動かしましょう！
  - 運動して汗をかいたら着替えたり、拭いたりすることを忘れずに！
- ※詳しくは「遊びやおもちゃの紹介編」を見てね♪



- 1日3回の歯みがき習慣をつけて虫歯ゼロのお口づくりを！
- 鏡でお口の中を確認しながらやってみよう。



- 2時間以上のお昼寝や午後3時を過ぎたら、夜の睡眠のために起こしてあげましょう。



## お風呂



- 就寝前にはテレビや携帯電話など明かりの強いものは控え、お部屋を徐々に暗くして寝る環境を整えましょう。



