

## 「早寝・早起き・朝ごはん」

親として、子どもが1歳ごろから何となく気になってくるのが「生活習慣」。この生活習慣は健やかな育ちのためにとっても大切なものです。幼少期に培っていきたい食事・睡眠・排せつ・清潔・衣服の着脱などの基本的な生活習慣は、全て生活の基盤となり自分の体を守っていくことにつながります。そしてこれらは生まれた時からすでに始まっています。

その中でも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは、基本的な生活習慣の原点ともいえます。子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。小さいお子さんのお母さん方から「夜なかなか寝つきません。朝起きるのが遅いです」といった相談をよく受けます。家庭でそれぞれのご事情がありますので一概には言えませんが、まずは早起き。朝の光で脳を、朝食で内臓(代謝のリズム)を目覚めさせましょう。夕食が遅くなければ、起きて半時間もすればおなかがすきます。朝食はできればご飯を取りたいものです。タイマーで炊けたご飯に青ノリやゴマ、チリメンジャコ

などを交ぜておにぎりを作れば、簡単でおいしいいただけます。残りは握って冷凍しておけば、いつでもおやつで出せます。もうひと手間かけるなら、冷凍の小口ネギや乾燥ワカメなどで簡単にできるおみそ汁。この朝ごはんは腸が刺激され排便を促します。体に必要な物を取って、不要な物は体から出す。排便も生活リズムです。早起きして昼間に遊びを堪能すれば、夜は早く眠りにつきます。生活リズムはご家庭独自のもの。家庭で難しいことを生活習慣として取り入れなくて構いません。できるところから始め、できる範囲で進めていきましょう。



めぐみ保育園 園長  
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

