



ポカポカと暖かくなり、気持ちのいい季節となりました。新しい環境になった方は疲れが出てくる頃だと思います。生活リズムを整え、体調を崩さないように気を付けましょう！



ぐっすりたっぷり睡眠！

寝ている間に成長ホルモンが働き、身体や脳が成長し、免疫力も高めます。又、昼間経験したことは眠っている間に整理され記憶されます。



朝の光を浴びて体内時計をリセット！

1日25時間周期の体内時計。朝の光を脳が認識することで1日24時間の地球の周期に合わせてくれます。



生活リズムを整えよう！



身体を動かして外遊び！

運動することでお腹が空いて食が進みます。昼間の疲れで夜の眠りを誘います。



朝食をしっかり食べて朝うんち！

1日の活力朝ごはん、きちんと食べてしっかり排便するとお腹もすっきり。気持ちよく元気に活動ができます。

