

はぐくみ通信webコラム



連休明けの生活リズムを 整える小ワザ

今日も頑張ろう♪

大型連休のあと、就寝・起床が乱れがち。
巻き戻しは“朝の3点セット”が近道です。

- ①カーテン全開で太陽の光
- ②白湯やみそ汁など温かい一〇
- ③10分の外気浴または近所の散歩

生活リズムは「朝の刺激」を積み重ねると、1週間で戻りやすくなります。

外出が増える時期は、授乳やおむつ替えの場所も気がかりですよね。市内各地にある「赤ちゃんの駅」は乳幼児連れの親子が安心して立ち寄れる協力施設。買い物の合間や公園帰りにも役立ちます。位置情報は市の案内ページから確認できます。知っているだけで外出ハードルが下がり、活動量が上がる!!!

→夜の眠りが深くなるという好循環に!!!

<https://www.city.kamaishi.iwate.jp/kosodate/docs/2018012600048/>

1

太陽の光を
浴びよう!!!

2

温かい飲み物
を飲もう!!!

3

散歩を
してみよう!!!

釜石市保健福祉部こども家庭センター

TEL 0193-22-5121(子育て支援担当)

TEL 0193-27-5505(こども福祉担当・母子保健担当)

〒026-0025

釜石市大渡町3丁目15番26号

