



Q 楽しみが多い冬休みに生活のリズムが乱れてしまうと、3学期が心配です。

A 三食の時間など、早めにいつもの生活リズムに戻すようにしましょう。

生活にメリハリを

冬休みには、クリスマスに

正月など、子供がうきうきする行事がたくさんあります。大晦日には、大人が眠らずに新年を迎えるので、つられて子供も深夜まで起きて、翌日は昼まで布団に入っていることもあります。

年に一度のお正月ですから、普段と違う生活パターンになるのはある程度仕方ないでしょう。それを早めに元の生活リズムに戻して、元気に新学期を迎えるようにするには、家族の生活修正が大切です。クリスマスや新年のお祝いで盛り上がり

も、生活にはメリハリを付けて、できるだけ早く早寝早起きのパターンに戻しましょう。

生活リズムの乱れとともに気を付けないといけないのは、暴饮暴食です。おせち料理などお正月にはおいしい食べ物がたくさん出ます。お年始のあいさつで訪れた親戚の人たちと、お菓子や果物、ジュースをいただくこともあります。

初詣に訪れた神社の近くには食べ物の出店がたくさん並びます。その甘い香りに誘われて、子供はつい買いたくなるので、親は注意が必要です。ここでも大切なのは朝昼晩の食事です。家族

みんな、三食を規則正しくすることが暴饮暴食の抑制につながりますので、飲食にもメリハリを付けることが大切です。

食事を決まった時間に

朝昼晩の食事は、決まった時間にしつかり取ることが大切です。食事時間がぶれないことが、生活リズムを直す上で重要なポイントになります。また、年末年始には長い休みが取れるお父さんが多いですから、日中に子供と一緒に公園で遊んだり、スポーツを楽しんだりするのが効果的です。適度な疲れは、早寝早起きを促します。