



[トップページ](#) > [暮らしのガイド](#) > [子育て](#) > [子育てに役立つ情報・サイト](#) > 3月の子育て支援室コラム

3月の子育て支援室コラム

ページ番号：619469 2024年3月1日

「早起き・早寝」のすすめ

4月に新入園・新入学や進級を控え、子育て家庭には何かとあわただしい日々がやってきていることと思います。新しい生活をスタートさせるにあたって、気になることのひとつが生活リズムではないでしょうか。



「少しでも早く寝たほうがいいと思うけれど、なかなかうまくいかなくて」や「早起きのコツがあれば教えてほしい」などといった声もよく聞かれますが、今回おすすめするのは「早起き・早寝」です。

「「早寝・早起き」じゃないの？」と言われそうですが、ひとまず早く起きることから始めてみませんか。「早起き」を続けることで生活リズムが少しずつ朝型に変わり、早起きした分自然に早く寝ることができると言われてしています。



まずは1週間、早く起きる（早く起こす）ことを目標に試してみてください。カーテンを開けて朝日を浴びる、歯を磨くなどを習慣として親子で一緒に「早起き」にチャレンジしましょう。

 SNSリンクは別ウィンドウで開きます



このページに対してご意見をお聞かせください [入力欄を開く](#)

このページの作成者・問合せ先

大阪市天王寺区役所 保健福祉課福祉サービスグループ

〒543-8501 大阪市天王寺区真法院町20番33号（天王寺区役所2階）

電話：06-6774-9857

ファックス：06-6772-4906

[メール送信フォーム](#)

Copyright (C) City of Osaka All rights reserved.

閉じる

スマートフォン表示

コントラストチェッカー