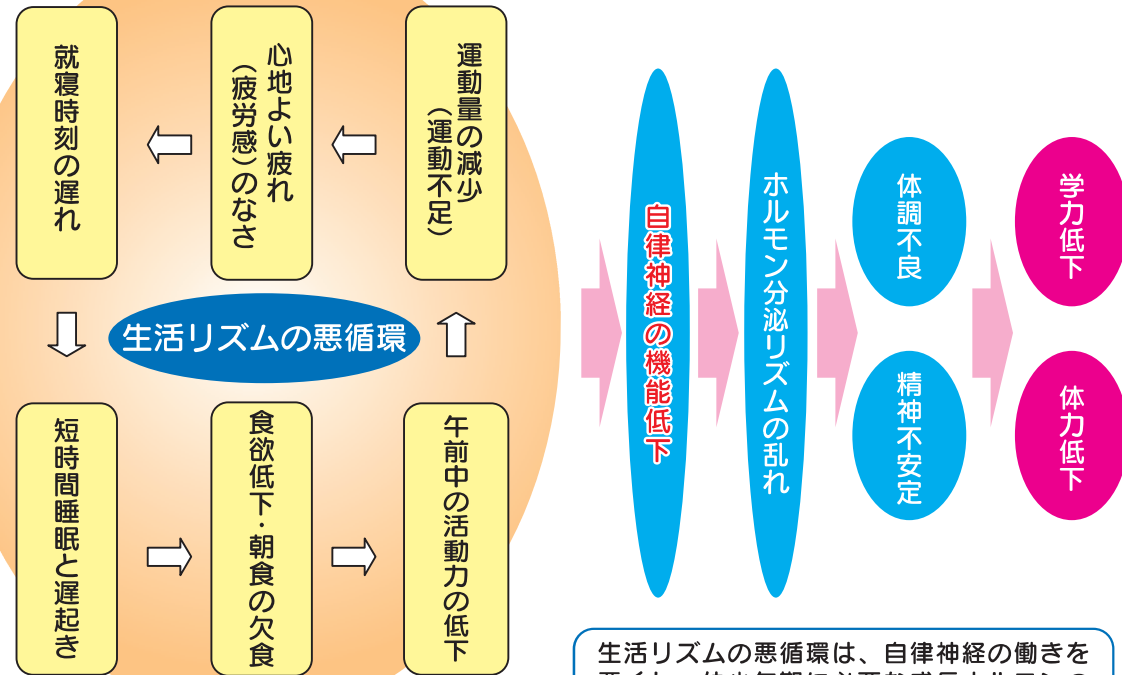




生活習慣が乱れると…



出典：前橋 明「小児歯科臨床13(8)」,2008

生活リズムの悪循環は、自律神経の動きを悪くし、幼少年期に必要な成長ホルモンの分泌リズムを乱します。ひいては、体調不良や精神不安定、さらに学力低下や体力低下につながることもあります。

幼児期の生活習慣は、その時だけでなく、その後の生活にも様々な影響を及ぼします。幼児期に規則正しい生活確立することで、しっかりと考え、活動することができる生活の基盤をつくることができます。

お子さんの将来のために、

たべて! **うごいて!** **よくねよう!** の

生活リズムの向上に向け、今日から始めましょう。

生活リズム向上キッズ大作戦!

3・4・5歳児のお子さんのおうちの方へ

あきらめないで 今日から始める 子どもの生活リズム向上

キーワードは、

たべて! **うごいて!** **よくねよう!**

