

Q：幼児の生活習慣に関するチェック項目はありませんか？ 教えてください。

A：健康的な生活になっているか、幼児の生活習慣のチェック項目を紹介します。

①食べて！

- ☐朝食を食べた
- ☐朝、ウンチを済ませて、1 日を開始した
- ☐夜食は食べなかった

②動いて！

- ☐からだを動かす運動あそびをして、汗をかいた
- ☐戸外を好んで遊んだ
- ☐友だちと関わっていっしょに遊んだ
- ☐からだを動かすお手伝いをした

③よく寝よう！

- ☐夜はお風呂に入ってゆったりした
- ☐夜は、9 時までには寝るようにした
- ☐夜間に 10 時間は眠った

3つの法則（食べて、動いて、よく寝よう）を実践して、就学までに健康的な生活リズムを身につけましょう！

○が 1～2 個…改善できそうなことを 1 つ選んで、挑戦してみよう。

○が 3～4 個…がんばっているよ。もうすこし。

○が 5～6 個…まずまず。この調子で、もう 1 つ、挑戦してみよう。

○が 7～8 個…なかなか調子づいてきたね。

○が 9～10 個…いいよ。しっかり身についてきたね。この調子で、よい生活リズムを維持しよう！

（前橋 明）