

「生活リズム」は「いのちのリズム」

「眠ること」は、「食べること」と同じくらい大切な、生きるために欠かせない『脳の栄養』。眠っている間に脳を育て、眠りの中で成長しているんです。毎日の眠りを通して、「いのちのリズム」を育てましょう。

「生活リズム」を育てるポイント♪

- Point： *朝は7時まで起きて朝日を浴び、日中は明るい環境で活発に過ごす
*夕方～夜は、暗く静かな環境で、体と脳を休ませてあげる。

