

お子さんの長期休みの過ごし方に不安のあるご家族へ



長い休みになると子どもの生活リズムが崩れがちです。
学校が始まってなかなか切り替えられません。

お休み中もココロとカラダを健やかに保つ
ポイントをお伝えします



作業療法士(OT)

ポイント① 毎日同じ生活リズムを保つ



通学時と同じ時間に
起床、食事、就寝を。



朝に太陽の光を浴びると
体内時計がリセット
されます。

日を浴びると「セロトニン」が分泌され情緒
の安定や免疫力向上などに効果的です。

リズムが乱れた時には起床と食事時間から
徐々に元に戻していきましょう。

家の手伝いは段取りを考え工夫し、やり遂げ
ることで責任感が高まり自信がつきます。

お子さんのやりたい気持ちを大切に。
上手くいなくても頑張りを褒めましょう。

環境を整えて取り組
みやすくしましょう。
(手が届くところに
片づける、踏み台を
使うなど)



予定を見やすい場所に掲示しましょう。自分から確認して行動する練習になります。

時間のスケジュール以外に『やることリスト』を作ることもおすすめです。
出来たことが見えることで達成感と情緒の安定につながります。

【 時間スケジュール 】

7:00	起きる 朝ごはん 歯磨き
10:00	宿題
12:00	お昼ごはん
13:00	遊び
15:00	おやつ
19:00	夜ごはん
20:00	お風呂
21:00	寝る



【 やることリスト 】

やることリスト	○できたこと
<input type="checkbox"/> 歯みがきをする	<input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる
<input type="checkbox"/> 顔をあらう	
<input type="checkbox"/> お昼ごはんを食べる	
<input type="checkbox"/> 夕ごはんを食べる	
<input type="checkbox"/> お風呂に入る	

できたことは移動させて
分かりやすく！
全部できたら達成感も得られ
やすい♪