



令和8年度5月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

色鮮やかな新緑に様々な花も咲き揃うこの時期、お出掛けをするのもちょうど良い季節ですね。連休に合わせて家族で出掛けた方も多かったことと思います。お休みの日の特別な経験や楽しい時間は、こども達にとっても心と体の栄養になったのではないのでしょうか。しかし、お出掛けが続くと生活リズムが乱れがちになることもあります。こどもの健康や成長発達のためには生活リズムを整えてあげることも大切です。

## 正しい生活リズムは「早寝・早起き・朝ごはん」

### ●早寝・早起き

夜は9時頃には眠るようにし、朝は早起きして朝の光を浴びましょう。

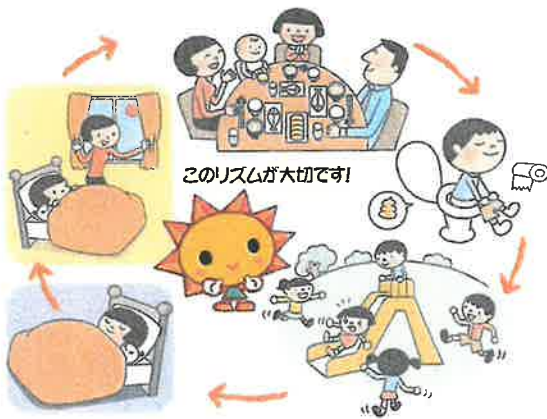
睡眠中は様々なホルモンが分泌され、心身の疲労を回復したり、脳や筋肉・骨などを成長させる働きをしているので、十分な睡眠時間が必要です。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。夜眠る時には部屋を暗くし、脳や体が眠りに入れるようにします。朝は起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びることで脳の中の体内時計がリセットされます。(体内時計がリセットされないと体温やホルモンの分泌などの生体リズムが崩れてしまいます。)

### ●朝ごはん

朝食をしっかりと、昼間は体を動かしましょう。

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって脳や体が目を覚まし、元気に活動できます。昼間たくさん体を動かすことは丈夫な体を作るとともに、おなかすいておいしく食事が出来たり、心地良く疲れることでよく眠ることもつながります。

#### <良い生活リズム>



#### <悪循環の生活リズム>



#### <望ましい睡眠時間 (昼寝も含む)>

- 4か月～12か月 : 12時間～16時間
- 1歳～2歳 : 11時間～14時間
- 3歳～5歳 : 10時間～13時間

脳や体が著しく成長発達している乳幼児期の睡眠はとても大切です。それぞれの家庭事情もあるかと思いますが、生活リズムを整え、睡眠を十分とるようにしていくことは、子育てにおいても良い環境につながっていきます。