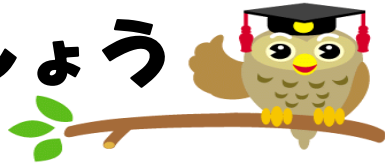


# 子供の生活リズムを整えましょう



## 生活リズムを整えること・・・

それは体も心も元気な子供を育てる基本となります。

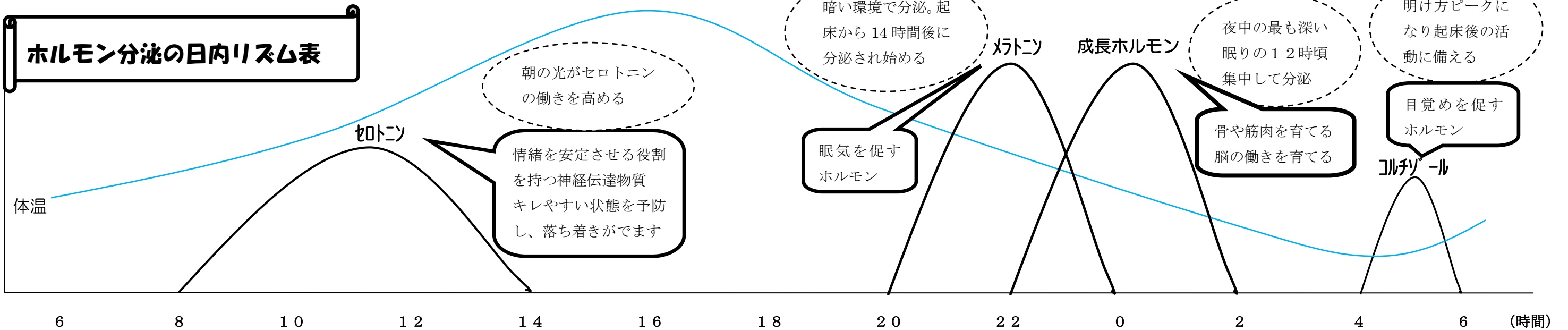
大事なホルモンの分泌・体温の調整は、生活リズムと大いに関係があります。

## 生活リズムを整えると

子育てがしやすくなりますよ

- ☆目覚めのホルモンが出て朝きちんと起きることができます。
- ☆朝ご飯をしっかり食べて脳がよく働き、集中力を高めます。胃や腸が動きうんちも出ます。
- ☆早寝早起きの生活リズムは、心の安定・落ち着き・体の成長を促す神経伝達物質・ホルモンの働きを高めます。

### ホルモン分泌の日内リズム表



**【早起き】**  
朝の光をいっぱい浴びよう！  
早く起こすことから始めましょう。  
朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。

**【食事】**  
おいしく朝ごはんをいただきますよう！  
「朝ごはん」のエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。  
朝ごはん抜きでは大脳が十分働きません。

**【遊び】**  
午前中は外で体を動かそう！  
昼間の活動量は、直接その日の夜の眠りを左右します。  
午前中の10時～12時は体が最も目覚めている時間なので、たっぷり体を動かしましょう。

**【昼寝】**  
昼寝は決まった時刻で。午後3時までに！  
昼寝は夜の眠りを補うため大切です。昼寝が長くなると寝る時間が遅くなってしまいますので、遅くても午後3時頃を目安に起こすようにしましょう。

**【入浴】**  
寝る直前の熱いお風呂は避けましょう！  
体温が下がり始めると眠くなるため、寝る直前に熱いお風呂に入ると、体は起きるのに適した状態になってしまいます。  
寝る前の入浴は「ぬるめ」を心がけましょう。

**【就寝】**  
夜はきちんと寝かしつけましょう！  
夜は決まった時間にきちんと「眠らせる」ことが大切です。例えば入眠儀式の一つとして・・・

お風呂 着替え 歯磨き 本を読む 布団に入る

寝る前の段取りを決め、それを毎日繰り返すことで、もう寝る時間だという意識が高まります。  
寝るときは電気を消して静かな環境を整えましょう！