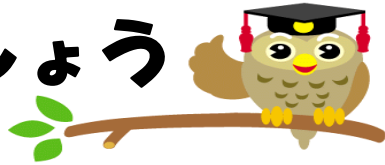


子供の生活リズムを整えましょう



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。

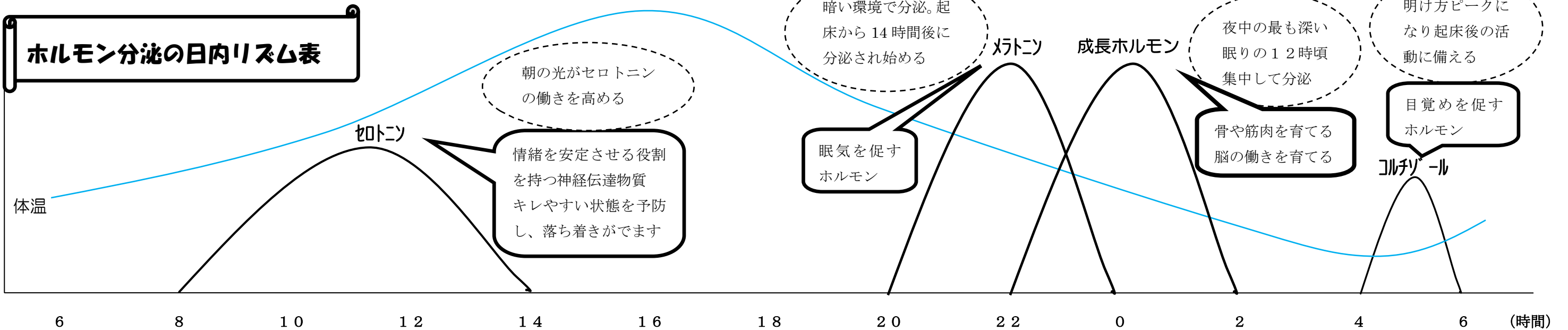
大事なホルモンの分泌・体温の調整は、生活リズムと大いに関係があります。

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！