

子どもの成長発達を促すために、いちばん大切なことは 「生活リズムを整えること」

1

朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう！

朝日を浴びると体内時計がリセット※されて、覚醒ホルモンのセロトニン★が分泌され、朝ごはんを食べることで更にセロトニンの分泌は活発になります。

※実は体内時計は 25 時間で地球時間は 24 時間のため 1 時間のズレが生じているためリセットが必要です。

体内時計がズレたままだと・・・？

時差ぼけの状態が続くため、**集中力の低下、意欲低下、気分の落ち込み**など生活に支障が出てきます…。

2

セロトニンは「**元気の源**」

- ・脳の発育を促す
- ・日中活動しやすくする
- ・心のバランスを整える

⇒1日ハッピーに過ごせます！

3

睡眠ホルモンのメラトニン★は朝、目覚めてから

14～16 時間後に出てきます。

そのため、早く寝るには早く起きることが大切です。

生活リズム



木のように人もたくさんの愛情と栄養を受けて基盤が安定してきたら、次は生活リズムを整えることで大きく成長していきます。
生活リズムを整え、たくさんの実が実るように
日中に遊んで、たくさんの経験をさせてあげましょう。



必要な睡眠時間が取れているかチェック！

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3 か月	11～13 時間	14～17 時間	18～19 時間
4～11 か月	10～11 時間	12～15 時間	16～18 時間
1～2 歳	9～10 時間	11～14 時間	15～16 時間
3～5 歳	8～9 時間	10～13 時間	14 時間
6～13 歳	7～8 時間	9～11 時間	12 時間
14～17 歳	7 時間	8～10 時間	11 時間
18～25 歳	6 時間	7～9 時間	10～11 時間
26～64 歳	6 時間	7～9 時間	10 時間
65 歳～	5～6 時間	7～9 時間	9 時間

出典：2015 米国国立睡眠財団

望ましい睡眠時間 － 夜の睡眠時間 ＝ 昼寝で補う時間

夜の睡眠に昼寝が影響しないために、
昼寝は「15 時前」までに済ませることもポイント♪



木更津市
きさポン



「夜起きてしまう」「夜泣きがある」と悩んでいる方!!!

朝起きる時間を一定にして、規則正しい生活を送ることで
夜泣きなどが改善されたという事例があります。

朝 7 時までには起きよう



朝ごはんを食べよう



体をたくさん動かそう



夜 9 時までには寝よう



「起きる時間、寝る時間、食事の時間」を決めましょう。これでリズムが規則的に♪