

生活リズムについて

人間の身体は、自然環境（季節や気候の変化）や社会環境（保育園や幼稚園など規則的な生活リズムのある場所）に適応していかなければなりません。

そのためには、**睡眠のリズム・食事のリズム・排泄のリズム**を通して自立した身体をつくっていくことが大切です。基本的な生活習慣を身につける乳幼児期から生活リズムを整えていきましょう。

特に、睡眠中は様々なホルモンが分泌され、からだの成長だけでなく、情緒の安定や体の成熟のコントロールなどに大きな役割を果たします。心と身体の発達を健康に促すために早寝・早起きの生活リズムが上手くできるといいですね♡

☆早寝・早起きをするために…☆

- ★朝、一定の時間に起きるようにしましょう！
⇒前夜が遅くてもいつもの時間に起きるようにします。
- ★昼の生活を充実させましょう！
⇒外遊びや他のお子さんとの遊びなど。
- ★昼寝は夕方にずれこまないようにしましょう！
- ★夜、入浴後は静かに過ごし、一定時間には部屋を暗くし、寝る準備をしましょう！
- ★夜遅くに、お子さんと触れ合う時間を持っているご家族は、触れ合う時間を朝や週末に変えてみてはいかがでしょうか。



ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター こども家庭支援課
こども家庭相談 540-2388



©横浜市港北区ミズキー