

9月のHUGだより

情報提供者：HUG スタッフ

9月のテーマ：規則正しい生活（食事・睡眠）

今月のテーマは規則正しい生活ですが、今回は乳幼児期の食事と睡眠についてお話します。乳幼児期のうちから、身体のリズムを整えていくことは、発達と成長にとってとても重要です。忙しい日々の中ですが、生活を振り返るためのヒントにしてみてください。



1. 規則正しい食事

毎日の食事の時間を一定にし、栄養バランスにも目を向けてみましょう。好き嫌いなどによって食事が進まない時には、彩りや形に工夫をしてみるのもよいでしょう。

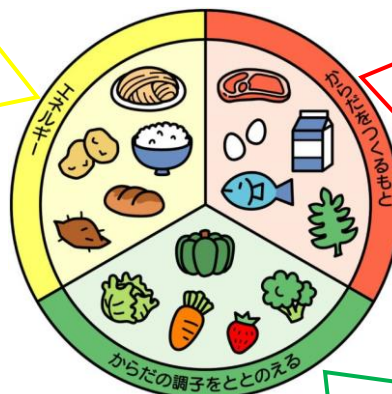
☆食事のスケジュール

乳幼児には朝食・昼食・夕食のほか、午前と午後におやつを食べることが推奨されます。また、食事の時間を毎食ほぼ同じにすることで、食欲のリズムが整い、消化がスムーズになります。

☆栄養バランス

栄養バランスの取れた食事は、身体の健康だけでなく、脳の発達や免疫力の向上にもつながります。

主食
ご飯・パン・麺類などの炭水化物はエネルギー源として重要です。



主菜
肉・魚・豆類などからタンパク質を供給し、筋肉や臓器の成長をサポートします。

副菜：野菜や果物からビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取します。
乳製品：牛乳やヨーグルトからカルシウムを摂取し、骨や歯の発育を促します。

☆食事の工夫

- ・彩り：見た目が鮮やかな食事は、子どもの興味を引き、食欲を増進させます。
- ・小さなサイズ：食べやすい大きさに切ったり、手で持てる形にすることで、自分で食べる喜びを感じさせます。
- ・新しい食材の導入：新しい食材を少しずつ取り入れ、様々な味や食感を経験させることが大切です。



2. 規則正しい睡眠

規則正しい睡眠は、健康な成長と発達に不可欠です。睡眠中に成長ホルモンが分泌され、身体と脳が休息し、次の日の活動に備えます。



☆睡眠のスケジュール

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで体内時計を整えます。これにより、子どもは自然に眠くなり、朝すっきり目覚めることができます。また、乳幼児にはお昼寝も必要です。お昼寝をすることで、免疫力の向上や疲れにくい体ができいていきます。年齢に応じた適切なお昼寝の時間を確保しましょう。



☆快適な睡眠環境

睡眠に適した環境を作るために、部屋を暗くし、静かに保ちます。

季節に応じて適切な寝具を選び、部屋の温度も夏の時期は25℃前後、冬は20℃前後に保つことで快眠に繋がるとされています。

☆寝る前の習慣

寝る前にお風呂に入り、テレビやタブレットの利用は寝る1時間前には控え、絵本を読む、静かな音楽を聴くなど、穏やかな遊びでリラックスできる環境を整えましょう。

☆寝かしつけのポイント

寝る前の興奮を避け、リラックスできる環境を整えます。習慣を守り、徐々に寝る時間を早めていく方法も効果的です。また、子どもが安心できるように、お気に入りのぬいぐるみやブランケットを使いましょう。（窒息等の恐れがあるため、口元には置かないようにしましょう。）夜中に目覚めた際は静かに対処し、再度寝かしつけます。



まとめ

規則正しい食事と睡眠は、健康な成長と発達の基盤となります。毎日の食事と睡眠のスケジュールを一定に保ち、栄養バランスの取れた食事と快適な睡眠環境を作ることで、子どもの健全な発育を支えましょう。大人も一緒に規則正しい生活を心掛け、子どもに良いお手本を示すことが重要です。