

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和6年3月発行



今月のテーマは「**生活のリズムを整えよう**」です！

子どもの睡眠

夜になると眠くなり、朝が来ると目覚める。このような睡眠と覚醒のリズムは、体温などの自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫・代謝系などと同様に、体内時計によって調整されています。

体内時計は、生活習慣を整え、正しい生活リズムを作ることで調整されます。正しい生活リズムを作るために、4つのポイントを心がけましょう。

正しい生活のリズムを作る4つのポイント



朝の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう

朝の光を浴びると、
心も体もすっきり目覚めます
体内時計を起こしてあげましょう



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です
朝ごはんを食べることで体温が上がり、
元気に活動できます
またしっかり噛むことで心と体が目覚めます

体を動かしたり、勉強したりと
昼間はしっかり活動しよう
体を動かすことで心地よく疲れて、
夜早く、深く眠ることができます



夜暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう
早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります

子どものあいだは様々なものに興味を持ったり、言葉や文字を覚えたりと脳はフル活動です。生活のリズムを整えて必要な睡眠時間を確保することは、脳の能力を高め、成長を助けることになります。逆にリズムがくると十分な睡眠時間が確保できなくなるとその成長が阻害されてしまいます。「まだ小さいから」と大人のペースで生活させず、子どもの生活習慣を整えることを意識してあげましょう

