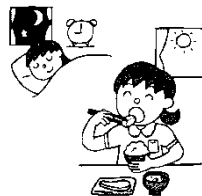


なぜ 早起き・早寝・朝ごはんが大切なの？

- ・睡眠時には、『成長ホルモン』が分泌されます。このホルモンは眠りについてから1~2時間後、特に午後9時~午前0時までの間は約2倍分泌されるので、午後8時頃には眠りにつくことが望ましいでしょう。
- ・昔から「寝る子は育つ」と言いますが、まさに子どもの成長は睡眠によって助けられています。
- ・夜更かしをしてしまうと、朝起きるのが遅くなり、朝食を食べないことが増えます。朝ごはんは、1日の始まりです。しっかり食べられるといいですね。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

**親と子の生活リズム
早起き・早寝・朝ごはん**



**大人も子どもも規則正しい生活が大切です
早く起こすことから始めるのがポイント**

- 朝はさわやかな空気や太陽の光を入れて決まった時間に起こすことで、体内時計をリセットしていきます。
- 早起き・早寝の生活リズムは自然には身につけません。子どもが4か月くらいになったら、毎日少しずつ整えていきましょう。
- 今、起きている時間から10分位早く起こす。慣れてきたら、また10分位早く起こすようにしていきましょう。いきなり1時間も早く起こすようなことをすると体がついていかず、変な時間に眠くなってしまいます。
- 昼間は体を使って遊ぶことにより、昼食後まとまって昼寝ができるようになります。
- 夕食後はなるべく静かに過ごし、興奮させないようにしましょう。



★ 早寝のためには、パパの協力も必要です。

早起き・早寝の習慣を作るためには、
ママの時間の使い方にもひと工夫

★先輩ママもこんなふうに工夫していました

午前中は子どもと遊ぶ時間を少しでも多く取りたいので、洗濯物は夜のうちに済ませ、翌朝外に干せるように工夫していました。

掃除は簡単に済ませています。

朝は、決まった時間に早く起こして、午前中はなるべく外あそびや地域子育て支援センターに行くようにしました。

買い物はまとめ買いをしています。

食事づくりは、冷凍保存を上手く利用しています。