

親と子の生活リズム

早寝・早起き・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

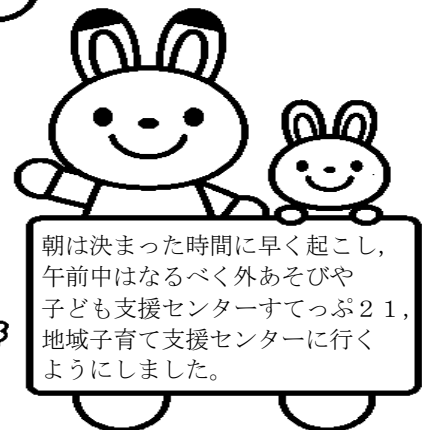
- 朝はさわやかな空気や太陽の光を入れて決まった時間に起こすことで、体内時計をリセットしていきます。
- 早寝・早起きの生活リズムは自然には身につきません。子どもが4か月くらいになったら、毎日少しずつ整えていきましょう。
- 今、起きている時間から10分位早く起こす。慣れてきたら、また10分位早く起こすようにしていきましょう。いきなり1時間も早く起こすと体がついていかず、変な時間に眠くなってしまいます。
- 昼間は体を使って遊ぶことにより、昼食後まとまって昼寝ができるようになります。
- 夕食後はなるべく静かに過ごし、興奮させないようにしましょう。



★ 早寝のためには、周りの人の協力も必要です。

早寝・早起きの習慣を作るためには、
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



なぜ 早寝・早起き・朝ごはんが大切なのか？

- ・ 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時間後に分泌されます。1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、睡眠時間を確保することが推奨されています。
- ・ 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。
午後8時頃には眠りにつくことが望ましいでしょう。
- ・ 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。

