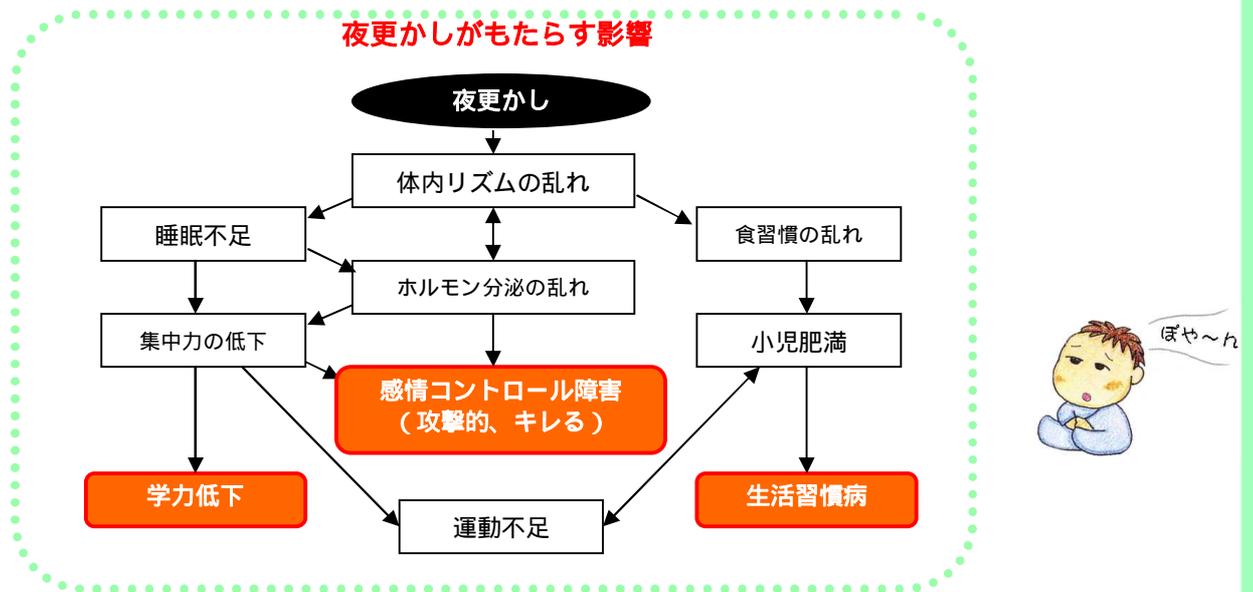


# 早寝・早起き・げんきっぴ ～早寝・早起き編～

南区では、子どもの健やかな発育・発達を目指し、「子どもの生活リズム向上」に取り組んでいます。

昔から、「寝る子は育つ」と言われているように、十分な睡眠は、健康な心と体を作ります。乳幼児期から早寝早起きの習慣を身につけましょう。



## 早寝・早起きのポイントをチェックしてみましょう！

寝る前は、テレビを消して、照明を暗くしていますか？

→夜に光を浴びると、脳は昼だと勘違いします。寝るときは部屋の明かりを暗くしましょう。

毎日決まった時間（夜 9 時頃）に寝ていますか？

→早寝すると、子どもの健康な心と体を作り上げるのに必要な成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンがたくさん分泌されます。睡眠リズムを整えるためにも、毎日同じ時間に寝ましょう。

朝起きたら、カーテンを開け、太陽の光を浴びていますか？

→朝の光は目覚めを促し、体内のリズムを整えます。朝は早起きして朝日を浴びましょう。

毎朝、朝食を食べていますか？

→朝ごはんを食べると、目覚めもぐ〜んと良くなります。家族みんなで朝食を食べましょう。

日中はお外でよく遊んでいますか？

→日中、よく遊ぶことが早寝につながります。昼は外でしっかり体を動かし、夜はぐっすり寝るといふ昼夜のメリハリをつけましょう。

お昼寝を長く取りすぎではありませんか？

→遅い昼寝は遅寝につながります。同じ時間帯で、少なくとも午後 3 時までには起こしましょう。



〔 目 標 〕

朝 7 時まででに起き、夜 9 時まででに寝よう！