

幼児期からの生活リズム

こどもの健やかな成長には、
適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切

離乳食が完了する1歳頃になると、1日の生活リズムができてきます。
「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを作る準備をしましょう！

大人の夜型生活がこどもに影響！？

福岡市の3歳児健診でおこなったアンケート調査によると、夜10時以降に寝る子どもが51%もいるという結果でした。

夜遅くまでテレビをみたり、買い物に出かけたりといった大人の生活パターンにこどもが合わせられてしまっていることも課題とされています。

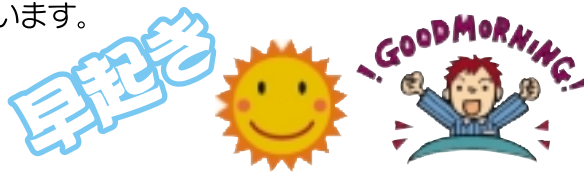


☆昼間しっかりからだを動かす習慣を！
☆寝る前の環境づくり工夫を！

- ・ テレビやビデオの時間を決める
- ・ お風呂の時間を早めにする
- ・ 決まった時間に寝るお約束をする
- ・ 寝る部屋の電気を暗めにする など

朝日を浴びて体内時計をON

地球の1日は24時間ですが、生まれながらに体に備わっている1日の周期は約25時間で動くようになっています。脳が目から入った朝の光の刺激を受けて、毎日体内時計を地球の1日24時間に合わせ直しています。



- ☆ 朝日をしっかり取り入れましょう。
体内時計を1日24時間にリセット！
- ☆ 何時に起きるといふ
約束をしてみましょう。

朝ごはんのはたらきに注目！

朝ごはんは、こどもの体力や頭を目覚めさせ、パワーを高めてくれる働きがあります。



☆ 我が家の定番朝ごはんを
つくってみましょう！

(朝ごはんの力)

- ① 体のリズムを整えます
- ② 体温を上げる。集中力を高めます
- ③ 脳に栄養を補給します。