

## ○幼児期の生活習慣づくり

生活リズムは自然にはつきません！  
こどもの「眠る環境」を意識し、  
取り組んでみませんか？

### ☆彡 早起き・早寝が大切なわけ ☆彡

- ・ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットします！
- ・脳が未完成なこどもにとって、良質の眠り、規則正しい眠りは大人の何倍も大切になります。
- ・生活リズムは自然には身につかないので、小さい頃からの習慣づけが大事になってきます。  
年齢があがっても、規則正しい生活ができるように大人が主体となって生活リズムの調整をしてください。

目標は「朝 7 時までには起き、夜 9 時までには寝る」規則的な生活です

### ☆彡 まずは、「早起き」から始めましょう ☆彡

- ①カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- ②朝ごはんを食べましょう。
- ③お昼寝は 3 時まで、1～2 時間くらいが適当です。
- ④寝る間際に、テレビやスマートフォンを見ることは控え、  
寝るときは電気を消し、静かな環境を作りましょう。
- ⑤入眠儀式を作ってみましょう。「歯を磨く」→「絵本を読む」  
→「いつも同じ時間に布団に入る」など
- ⑥昼間できるだけ体を動かしましょう。

