

健康のテーマ

一日の生活リズム



いいリズムは一生の贈り物

生後 2~3 か月頃から、昼と夜の生活リズムが整ってきます。3 歳頃の生活習慣はその後も継続する傾向があります。生活リズムは、こどもだけでは作れないため、周りの人の手助けが必要です。一日のいいリズムをつくることは、こどもへの一生の贈り物になることでしょ。



荒尾市の乳幼児の就寝・起床時間は非常に遅いことがわかります

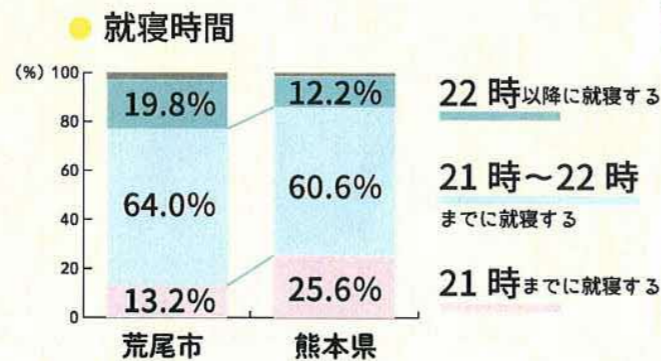
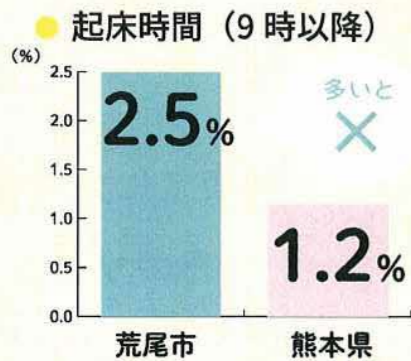
荒尾市の現状

熊本県平均と荒尾市の比較をみましょう

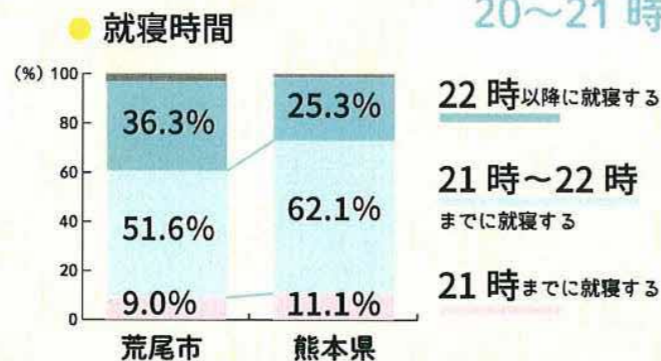
起床について

就寝について

1歳6か月児健診



3歳児健診



リズムができる時期

こどもの生活リズムはいつまでに整えるべき？

体内時計が整うのは、2 歳くらい

生後 2~3 か月頃から整いはじめる昼と夜の生活リズム。最終的に体内時計の基礎が完成するのは 2 歳くらいだといわれています。

早い段階から「睡眠」「食事」「運動(遊び)」のいいリズムをつかっていくことが大切です。

CHECK 睡眠時に分泌される成長ホルモン

成長ホルモンは、眠りはじめの深い睡眠のときに多く分泌され、情緒の安定に深く関わります。骨や筋肉の成長を促し、代謝をコントロールするため、こどもだけでなくどの年代においても重要です。

CHECK 生活リズムと肥満防止

肥満の予防には適度な運動、食習慣が必須です。睡眠時間が短くなると夜間の脂肪の分解が抑えられて肥満に傾く可能性があり、のちに糖尿病、高血圧になりやすくなると考えられています。

生活リズムを整えることで、こころと体が育ち、ことばをはじめとしたこどもの様々な発育・発達を促します。

リズムを整えるメリット

生活リズムを整えるといいことがいっぱい！！

集中力がUPする

ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計を整え、脳と身体を活性化させる働きがある、「セロトニン」の分泌がぐんと増えます！心のバランスを整える役割もあります！



免疫力がUPする

眠りを誘う働きをもつ「メラトニン」は、夜暗くなると分泌され始めます。感染症などへの抵抗力を高める働きがあるのでぐっすり眠る子は病気になりにくい傾向があります！



自己肯定感がUPする

人間は、寝ている間に記憶を整理しています。たくさん眠ることで昼間の経験をしっかりと脳にインプットし、以前に見たことがある！やったことがある！という自信が自己肯定感を高めていきます！



★ 少しずつ
ここから
はじめてみましょう ★

起きる時間を少しだけ早めましょう

夜、早く寝かしつけることよりも、まずは朝決まった時間に起こすことからはじめてみましょう！昨日より15分早くからスタート！カーテンを開けて、朝の光を浴びることで、セロトニンの分泌もUP！

日中、体を動かしましょう！

日中、太陽の光を浴びて体を動かすことで夜ぐっすり眠ることができます。遠出の必要はありません。お買い物やお散歩、外出ができない時は、室内での階段の上り下りや家事の手伝いなどでもOK。夕方より日中に動いてみましょう！

お昼寝は15時まで！

お昼寝の時間が遅くなると、就寝時間も遅くなります。お昼寝は15時までに終わらしましょう！

寝る前はスマホお休みタイムへ！

寝る前のテレビやスマートフォンなどのブルーライトの刺激はこどもの寝つきを悪くし、リズムを乱す原因。読み聞かせや音楽を流すなど、寝る前は別のルーティーンを！



こどもの生活リズムを整えることは
簡単なことではありません。
できる日、
できない日、
もちろんあるでしょう。
完璧を目指すのではなく
できる日を少しずつ
増やしていくこと。
その積み重ねが愛情となって
こどもたちの一生に残る、
未来の健康をつくっていきます。
それぞれのご家庭のペースで
ゆっくり、進んでいきましょう。

荒尾市



スクスク 荒尾の
健康ガイド

ARA KIDS

子育てに大切な
一日のリズム。
心地よいリズムを
お子さんと一緒に
つくっていきましょう

一日の生活リズム