



## 生活リズムを整えよう

四月は新生活が始まり、生活リズムが乱れやすい時期です。生活リズムを整え、ホルモンの働きに合わせて生活することで、情緒が安定したり免疫力が高まったりする効果が期待できます。この機会に、保護者のみなさんやお子さんの生活リズムを見直してみませんか。

## 生活リズムの整え方

### ①朝の光を浴びよう

朝の光は、体内時計をリセットする働きがあります。お子さんを目覚めさせるときに、カーテンを開けたり、雨の日では電気を点けたりして、明るい状態にしてあげましょう。



### ②朝ごはんを食べよう

朝ごはんをきちんと食べることは、生活リズムのずれを正す働きがあります。また朝食にたんぱく質をとることで、昼間の集中力が高まったり、夜の睡眠がスムーズにとれることが分かってきています。朝ご飯を食べている子は、食べていない子よりもスポーツや勉強の成績が良いというデータもあります。



### ③午前中は外で体を動かそう

昼間にたくさん体を動かすと、夜眠くなります。特に朝の10時から正午の間は、体が最も目覚めている時間帯です。たっぷり体を動かしましょう。

### ④寝る時間を決めよう

年齢によって、望ましい睡眠時間が違ってることがあります。子どもがなかなか起きてこなかったり、日中イライラしてしまうのは、睡眠不足が原因かもしれません。十分な睡眠時間を取れていますか？

年齢	目安となる睡眠時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
18～64歳	7～9時間

### ⑤夕食は寝る2時間前までにすませよう

寝る直前に食事をとらないようにすることで、睡眠の質が改善します。また、太りにくくなるという効果もあります。

### ⑥寝る直前の入浴は控えよう

熱いお湯につかると、体は眠るというよりも起きることへ適した状態となります。寝る直前の入浴は、ぬるま湯にするといいでしょう。



### ⑦寝る前にスマートフォンやゲームをするのを控えよう

ゲームやスマートフォンの画面からは刺激の強い青い光がでてきます。この光にはメラトニンという睡眠を促すホルモンを抑制する働きがあり、体を眠りにくくしてしまうので、寝る前にゲームやスマートフォンを扱わないように心がけましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL:079-490-2064(専用電話)  
FAX:079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田