



# 5月子育て情報誌

子育て情報誌では、「子育て」や「育児」等色々なものをテーマに、お子さまをもつ保護者の方を応援する情報を載せていきます。



HP X(旧 Twitter)

令和6年5月1日  
社会福祉法人えどがわ  
宇喜田おひさま保育園

## ととのえたい 生活リズム

### 早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身に付けて生活リズムを整えることは、幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。また、幼児期のこれからの生活習慣を身に付けておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

## 体内時計をととのえるには

わたしたちの身体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

<p><b>朝に光を浴びる</b> 朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせるができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。</p> 	<p><b>夜に閉るい光を避ける</b> 夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に閉るい環境で過ごす体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で寝ましょう。</p> 
<p><b>朝ごはんを食べる</b> 毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。</p> 	<p><b>昼と夜のメリハリをつける</b> 昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。</p> 

## 夜は避けましょう ブルーライト

近年大人だけではなく、子どもの動画視聴が増えています。ブルーライトとは、青色の光のことです。青色の光には、目を覚ます働きがあります。また、テレビやパソコン、スマートフォンなどからもブルーライトが発せられています。そのため、これらの機器を夜寝る前や遅くまで見ていると、眠りにつきにくくなり体内時計が乱れてしまいます。



## 安心のためのおまじない 入眠儀式



入眠儀式とは、寝るまでの段取りや寝る準備のことです。歯をみがく、寝間着に着替える、明日の持ち物を確認する、家族や人形におやすみといるなど、さまざまなものがあります。習慣化することで、安心して眠れるようになります。



## 大切なスキンシップは深夜よりも朝に

子どもとのスキンシップの時間が深夜にしかとれないこともあるかもしれませんが、子どもが夜遅く起きてしまうと、睡眠や覚醒のリズムが乱れ、寝不足になります。それを避けるためには、朝にスキンシップをとるのがおすすめです。

