



# 長門市立子育て支援センターだより

2022年11月1日発行

## 子育てお役立て情報

今月のテーマは、食事・運動・睡眠について お話します。

「人は朝起きて 昼間活動し、夜眠る」という自然な生活リズムがあります。

朝の光を浴びると生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。

子どもの生活リズムをつくるのは、大人の役割です。



## 生活リズムは ちいさいうちから



### 【お腹がすくリズム】

朝食は決まった時間に食べる。  
起きてすぐは食欲がわかないので、  
30分～1時間後に食べる。



外の空気を吸ったり、身体を動かすことで、  
食欲がアップする。



昼食は決まった時間に食べる。

おやつは4番目の食事です。  
芋や、おにぎりなどの、炭水化物類が好ましい。  
甘いものやお菓子は、食事がわりにはせず、  
たまのお楽しみに！



夕食は出来るだけ18時から19時ごろに食べる。  
遅くなるとお腹に負担がかかり、翌朝、  
お腹がすかない。

早く寝ると朝の食欲はグンとアップする。

### 感情コントロールが 困難になる (イライラ、攻撃的など・・・)

【セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌には、  
早寝早起き、適度な運動が必要。】



### 【ぐっすり眠るリズム】

7時  
起床



遅く寝ても同じ時間に起こす。

8時  
朝食

昼間の活動をたっぷりとする。  
天気の良い日は、外気浴・日光浴をすると  
心地よい疲労を感じ質の良い昼寝が出来る。

10時  
間食  
遊び

夜遅くまで起きていると  
メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる  
【リズム調整作用を促す、メラトニン  
ホルモンは 暗くなると分泌される。】



12時  
昼食  
お昼寝

15時  
間食  
遊び



### おすすめ絵本

「ねんねん ころりん」  
作 ふじもと のりこ  
世界文化社



18時半  
夕食

寝る前の刺激は少なめに！

- ①風呂は適温、就寝1時間前までに入る。
- ②体を激しく使う遊びはしない。
- ③テレビやスマホなどの、音や光の刺激を控える。

21時  
就寝

☆睡眠時間が同じでも、遅く寝ると、  
睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、  
昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。  
☆睡眠中は、手足が自由に動かせるようにし  
布団のかけ過ぎは禁物。