

「生活リズム」

子どもの生活リズムは、成長に伴い変化していきます。生後3か月頃から、昼夜の区別がつくようになり、生後5～6か月頃になると、規則的な生活を繰り返すことで、生活リズムが整いやすくなります。自然に身につくものではないので、乳幼児期からの習慣が大切になります。

生活リズムを身につける4つのポイント

○朝は、できるだけ同じ時間にカーテンを開け、室内を明るくして、朝の光が感じられるようにする

夜の入眠が遅くなった日は、「ゆっくり寝かせてあげたい」という気持ちになりますが、朝は、できるだけ同じ時間に起こし、体内時計をリセットしていきましょう。

○朝ごはんを食べる

授乳や食事は大事な心と身体の栄養源になります。食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促します。

○日中は、できるだけ体を動かして、五感を刺激する

日中の活動によって、その日の夜の睡眠に影響します。体をたくさん動かして、天気の良い日は、外に出て自然に触れる機会もつくっていきましょう。昼寝は、15時頃までにし、夜の睡眠に影響しないようにしましょう。

○夜は、同じ流れを繰り返し、「寝る時間」を意識できるようにする

「お風呂に入った後は、寝る時間」「絵本の後は、寝る時間」と生活リズムを繰り返すことによって、習慣として身に付いていきます。就寝前は、テレビやスマートフォンなどの刺激になるものは控え、静かで落ち着いた雰囲気をつくり入眠に誘いましょう。

家族みんなで、できることからゆっくり始めていきましょう。

地域子育て支援センター大宝東

TEL 551-2370

FAX 551-2330