



お子さんの行動に悩んだり、  
イライラが続くときは、ご相談ください。  
子育て世代包括支援センター（総合ケアセンターゆくり内）  
☎26-7872 子育てコーディネーター 犬浦まで



# なぜ 生活リズムを整えた方がいいの？

毎日の生活習慣を規則正しく過ごすことで、赤ちゃんが健やかに育つ効果があると言われています。  
コツやポイントがわかれば、育児が楽になることも。



## メリット①

### 朝の光を感じることで体内時計をリセット

人間の体内時計は、1日25時間周期になっています。大人の場合はズレても自分で修正することができますが、子どもはできません。早起きをして脳が朝の光を感じることで、このズレをリセットすることができるのです。



## メリット②

### 機嫌のいい時間が増えます

必要なだけ眠って、しっかり飲んで食べ、たっぷり遊んでいれば体と心は満足。機嫌のいい時間が増え、育児はさらに楽しくラクになるはずですよ。  
(逆に生活リズムが乱れた状態が続くと、自律神経を働かせるホルモンの分泌が正常でなくなり、やる気や集中力が低下してしまいます。)

## メリット③

### 夜中、眠っている間に多くの成長ホルモンが分泌されます

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたり、脳を成熟させていく成長ホルモンは、夜中ぐっすり眠っている時間（午後8時から出て午前1時がピーク）にたくさん分泌されます。成長ホルモンを取り入れることで、健やかな成長につながります。

## 理想の生活リズム

起床時間：午前6時から7時頃に起床  
昼寝時間：お昼頃から午後3時までの間  
就寝時間：午後8時から9時までに

## 早起き・早寝の生活リズム5つのコツ！

1. 起きたら窓のカーテンを開けて、朝の光を部屋に取り込みましょう  
(体内時計のスイッチが入り、自律神経の働きが整います)
2. 朝、授乳や離乳食などでしっかり栄養をとりましょう  
(朝のご飯は脳の栄養源、習慣化されると一日のメリハリがつかめます)
3. お昼寝は夕方16時までに切りあげましょう  
(長く昼寝をしてしまうと、夜の睡眠を妨げます)
4. 日中はたくさん遊んで、夜ぐっすり眠れるようにしましょう  
(日中いっぱい体を動かすことで体力が付き、脳の活動も活発に)
5. 夜は暗くして静かに過ごし、眠気を誘いましょう  
(体が眠る準備をはじめます)

## 心地よく目覚めるためには…

睡眠中は深い眠り（ノンレム睡眠）と、浅い眠り（レム睡眠）を交互に繰り返しています。全く身動きもせず、ぐっすり眠っているときに起こすと、ぐずりがひどく大変。一方、寝ていても瞬きをしたり、体を動かしている浅い眠り（レム睡眠）のときに優しく声をかけて起こしてあげると、その後のぐずりが少なくて済みますよ。

## 動物の子育て ~オオカミ~

童話などでは凶悪なイメージのオオカミですが、“人間の子供がオオカミに育てられた”という事例が実際にあるほど、家族愛にあふれ、子煩悩な動物です。巣穴で待つ母親と子どものもとへ、エサを運ぶのが父親の仕事。子どもたちが離乳すると、父親は、肉を吐き出して子どもたちに食べさせたり、子どもたちの遊び相手をして社会性を教えたりします。家族を大切にすることは、人間と似ていますね。

生活リズムについて、少し身近に感じていただけたでしょうか。生活を見直すきっかけにしてください。負担にならないように、できることから始めるくらいが良いと思います。育てやすい環境づくりとして、ぜひご家庭に取り入れてみてください。