

生活リズムについて

体内リズムは体の時計によってコントロールされています。では、体内リズムはいつ出来るのでしょうか…乳幼児期はまだ未熟なので、体内リズムは自然に出来るものではありません。この時期に朝には太陽を浴び、昼には太陽のもとお外遊びをし、夜は暗くした静かな部屋で休ませることが大切です。こうすることで、25時間に設定されたからだの時計が24時間に修正されて、体内リズムを作る手助けとなるのです。

体内リズム

食欲や排泄などにも関連！

自立神経 **起きているとき** 交感神経 → 目を開く、心臓が動く、血圧があがる、胃がうごく、唾液がでる

寝ているとき 副交感神経 → 瞳孔が小さくなる、血圧下がる、消化吸収（大腸が動きうちを作って出口まで運ぶ）
ホルモン 消化をするために副腎皮質ホルモンをはじめ多くの酵素をたくさん出すように働く。 成長ホルモンが骨を成長させる。

4～5歳
で完成し
ます☆

生活時間

例えば

6:30 起床
7:00 朝食
11:00 昼食
14:30 おやつ
18:00 夕食
20:30 就寝

心とからだのコントロールの基本に！

起きる → カーテンや雨戸を開け、部屋を明るくする。

朝食 → 起床後30分～1時間ほどで、体が目覚め、食欲がわいている。

昼食 → 子どもの消化時間は3～4時間。外あそびをしておなかですいてくる時間。
昼寝は昼食後

おやつ → 1日の栄養を補うため。芋、豆なども。

夕食 → 就寝の2時間前が適当。消化や寝る前の準備のため。

ねむる → 静かな時間をすごして、部屋を暗くして眠る。

体内リズムが出来ると…

食欲がわいて、おいしい！と感じる。

排便のリズムも出来てきて、気持ちいいと感じる。

エネルギーをたくわえて、しっかり遊んで楽しめる。

体と心のコントロールに結びつき、お母さんやお父さんのゆとりにもつながるかもしれませんね♪



何が出来るかな？



- ✿朝7時には起こしましょう …子どもが自分で起きられると気持ちいいですね。寝るのが遅かった日もいつもと同じ時間に起こしましょう。
- ✿何か1つ朝にすることを決めましょう … 毎日出来るお手伝いや運動、親子でするのもひとつ！
- ✿外に出て散歩や体をうごかしましょう♪
- ✿決まった時刻に食事しよう … その時間になると消化吸収する力がとっっても高くなってきます。
- ✿TVを見る時間を出来るだけ少なくしよう！1日2時間以内にしましょう。寝る前のテレビは神経を興奮させるので控えましょう。
- ✿遅くとも21時までには寝かせましょう。

なかなか寝てくれない…どうすればいいの？

まずは寝る前の環境を見直してみよう。

- 寝る前にTVは消えていますか？ テレビの画面は明るく目に強い刺激となり、また、神経を高ぶらせる原因となりリラックスして眠ることを妨げます。
- 寝室は暗くしていますか？ 目への刺激をなくすことで、寝つきを良くし、メラトニンの分泌を促します。
- 寝る前はゆったりすごしていますか？ 刺激の強い遊びは神経を興奮させて寝つきを悪くします。

工夫できることはないかな？

☆入浴させる☆

人は体温が上がった状態から下がるときに眠気を感じます。ただし、あまりに熱いお湯だと逆に体が覚醒してしまうので、少しぬるめのお湯にゆったりとつからせることが大切です。

☆絵本の読み聞かせ、子守歌を聞かせる。

スキンシップをする☆

子どもの心を落ち着かせて、リラックスさせるためのものです。5分でも良いので試してみましょう。

☆一緒に寝る☆

子どもと一緒に寝てみましょう。ぐずっても寝たふりをすることであきらめて寝てくれることも多いようです。

☆夕方に昼寝をさせない☆

あまりにも長時間の昼寝は、夜の睡眠を妨げます。夕方に寝てしまうと、夜寝つきが悪くなります。

☆日中、よく遊ばせる☆

昼間に外でよく遊んで疲れさせることも必要。

☆お父さん・お母さんの生活リズムも

この機会に見直してみましょう☆

