

【寝る子は育つ】は本当だった! 睡眠 → 成長 → 情緒

# 子どもの生活リズムを整えるには

ホルモンの働きにあわせて生活すると

- 1 子どもの情緒が安定する
- 2 無駄にぐずらなくなる
- 3 お母さんが子育てしやすくなる

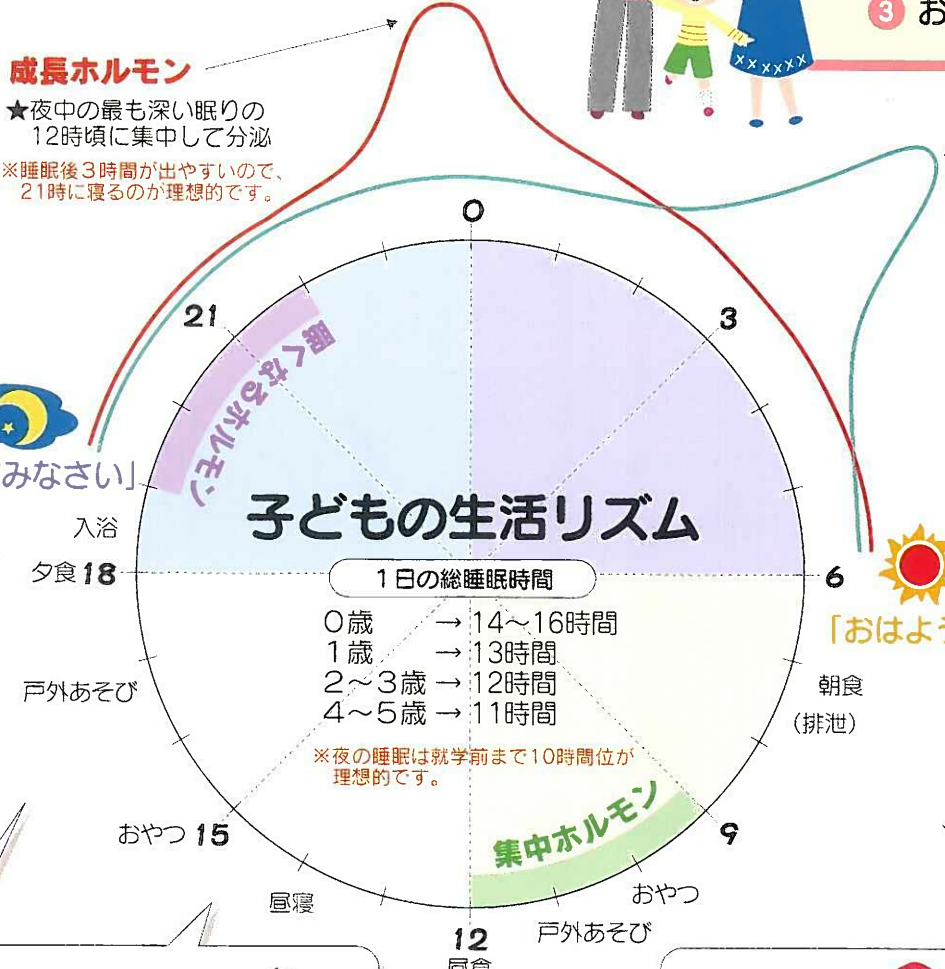


## 成長ホルモン

★夜中の最も深い眠りの12時頃に集中して分泌  
※睡眠後3時間が出やすいので、21時に寝るのが理想的です。

## メラトニン

★抗酸化作用によって抗癌作用や老化防止  
★性的な熟成の低年齢化を防ぐ  
★1～5歳が「メラトニンシャワー」  
★情緒が安定する  
※暗くならないと分泌されません。明るい光がついてはいけません。



## 就寝 夜はきちんと寝がしつけて!



寝るときは電気を消して静かな環境を整えましょう。

### ■望ましい就床時刻

3歳以前	20時以前	小学校高学年	21時30分以前
就学前	20時30分以前	中学生	22時以前
小学校低学年	21時以前	高校生	23時以前

「おやすみなさい」

## 歯みがき 寝る前は必ず!



眠っている間は、だ液の分泌が減るため虫歯が一番できやすい状態になっています。しっかり仕上げみがきを。

## 入浴



寝る直前の熱いお風呂は避けましょう! “ぬるめ”が眠りを誘います。

## 夕食



できるだけ早い時間に! 決まった時間が朝食同様大切。遅い時間に食べると、次の日の朝食に影響し食欲がでません! 悪循環になってしまいます。

## 昼寝



決まった時刻で。午後3時まで!

寝はじめが遅くても起こす時間は一定の方が良いです。

## 遊び



午前中は外でからだを動かそう!

昼間の活動量は、夜の眠りを左右します。

## 排泄



うんちをしてから出かけよう!

幼児期に【朝うんち】の習慣がつくと、この習慣は一生続きます。

## 朝



いつも決まった時間に起きよ!

朝の光をいっぱい浴びよう! 優しい声と日光を(雨の日なら電気の光でも)。

## 朝食



美味しく朝ごはんをいただきましょう!

体温の上昇で、大脳も働くよ。

「おはよう」