



# つぼみ

那珂市地域子育て支援センター

令和8年5月

No.1

いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。今年度は、『生活習慣』をテーマに子育てに大切な身近な情報をお知らせします。はじめは、お子さんの健やかな成長に大事な『生活リズム』です。ちょっと見直ししてみませんか？



早寝早起き朝ごはんは、とても大切だね。元気な体を作ろうね。

午前中ぼーっとしている

夕方からハイテンション

## 「体内時計」を整えましょう

### ●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

### ●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないと、体内時計はリセットされないで、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。

## 食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう



「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



出来るだけ同じ時間に起きる、眠る、食べる習慣をつけることで、『生活リズム』が整います。小さいうちから習慣付けると健康な生活が送れますよ。『健康第一！』ご家族皆さんで取り組んでみましょう。



## 基本はここから！ 早寝 早起き 朝ごはん

### 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

### 早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



### 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がります。体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。