

生活リズムを整えよう



生活リズムの基本は『早寝・早起き・朝ごはん！』
家族みんなで生活リズムを見直そう



昼間はなるべく外に出て、夜は静かな環境をつくりましょう。

4 か月頃			夜まとまって寝る習慣がつきはじめ、昼寝のリズムが出来る時期。(は寝ている時間)																				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		おむつ 授乳			おむつ 授乳		起床	おむつ 授乳	散歩		遊び	おむつ 授乳			おむつ 授乳	遊び		沐浴 授乳 入眠準備				おむつ 授乳	

8 か月頃			離乳食のタイミングに合わせて睡眠のリズムを作しましょう。(この時期から夕寝をしなくなるお子さんもいます。)																				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
授乳							起床 授乳	遊び さんぽ		離乳食 授乳		遊び		授乳		遊び		離乳食 入浴 入眠準備				おむつ 授乳	

1 歳過ぎから			体力がつき、朝寝が短くなるころ。夜は早めに寝かせて睡眠時間の確保を。																				
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
							起床 朝食 着がえ		遊び さんぽ		昼食				おやつ		遊び	夕食	お風呂 入眠準備				

起きる時刻、
寝る時刻を一定に

たくさん
お外で遊ぼう！

パパ、ママと
体を使って遊んでみよう

おやすみの合図

寝る時刻になったら寝室に行き、おやすみモードにスイッチオン！
家族で「おやすみなさい」のあいさつを習慣づけましょう。

それでも寝つきに時間がかかるときは…？

- 赤ちゃんの「安心グッズ」を持たせて寝かしつける。
(生まれたときから使っているもの等)
- 寝る前に一緒にすることを決める。
(絵本読み、自分で電気を消させるなど)



生活リズム（睡眠）について



睡眠はすこやかな成長の源

夜は静かな環境を作ってぐっすり眠れるようにしましょう

生後5か月を過ぎると、昼と夜のリズムが整ってきます。

幼児期の睡眠時間は、10～12時間（昼寝を含む）必要だと言われています。

昼間は元気に遊んで、夜は決まった時刻に寝られるように、生活リズムをつけましょう。

* 「眠る」ことはなぜよいの？ *

○睡眠中に、成長に大切なホルモンが分泌されます

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりする成長ホルモンが分泌され、成長を促します。

○脳を育てる効果があります

睡眠中、その日に経験したこと、学んだことを整理し、記憶として定着させます。

○身体や脳を休める効果があります

1日働いた脳を休ませ、修復することで、心が落ち着きます。

すこやかな眠りは、心身を休息させるとともに、脳と身体を成長させます。
家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を保護者が支えてあげてください。



快眠の6原則 ～脳の成長に役立つ生活（睡眠）リズムの作り方～

1 朝の光を浴びる

眠りの準備は朝起きた時から始まります。朝の光でしっかりと目覚めると、体内時計がリセットされます。

2 昼間に活動する

日中にしっかり身体を動かして遊ぶと、心地よい疲労でぐっすり眠りやすくなります

3 夜は暗いところで休む

昼と夜のメリハリをつけるために、部屋を暗くすることが必要です。

4 規則的な食事をする

体内時計を適切に保つためには、決まった時刻に食事をとることが大切です。

5 規則的な排泄をする

身体を動かすこと、規則的な食事をする事で排泄リズムを整えることも大切です。

6 寝る前のテレビやパソコン、スマートフォンなどは控える

テレビ、パソコン、スマートフォンなどの電子メディアのブルーライトは、脳を興奮させ眠りを妨げます。

動画、スマートフォンは、寝る1時間前にはやめて寝室に持ち込まないようにしましょう。

