



早寝早起きの生活リズムこそが、子供たちにとっての心と身体の準備です！良い生活リズムは、免疫力を高めて、風邪をひきにくくします。そして、何より子供たちが早く寝てくれることは、ママの心と身体も休めることができ、次の日への活力になります。

なぜ幼少期から生活リズムを整えることが大切なの？

生活リズム＝命のリズム 子どもの生きるモチベーションを育てます♡

① 社会生活が本格的に始まる小学校入学時に、スムーズに新しい生活へ溶け込んでいくことができるようにするためです。年齢がかさむにつれて、リズムを定着することが難しくなります。

〈登園・登校時間〉

幼稚園 9：10 公立小学校 8：10（地域外小学校に通学する場合、それ以上に早く出発します。）
 保育園 8：30（平均）

② 成長ホルモンの分泌に影響するため。

深い睡眠を真っ暗な部屋でとっていることが大切です。

小学生までは、
 夜10～11時間
 寝て欲しいな～

では・・・今の生活リズムはどうなのかな？

起床・就寝時間がほぼ毎日同じである。

（朝は起こさなくても同じ時間に起きる。）

■週末も朝寝坊しない。

お昼寝を除いて10～11時間睡眠が確保できている。

午前中に眠くならず元気に遊ぶことができている。

午前中に遊びに出かけることができている。

（生後4ヶ月以降。散歩・習い事は除外）

一般的に推奨される睡眠時間（夜の睡眠/昼寝）

0～5ヶ月 11～13時間/5～3時間半

6～11ヶ月 11時間/3時間前後

1歳 11時間前後/2時間前後

2～3歳 11時間前後/1・5時間前後

4～5歳 11時間前後

（個人差があります。）

新生活には失敗&成功の繰り返し。自分のための時間も大切にしましょう！

生活リズムを整えてあげると、子供たちの寝つきがよくなってきます。これこそ、新生活を乗り切る重要ポイントです。新しい生活で疲れるのは、お子さんだけではなく、ママたちもつかれます。寝つきがよくなり、ご自分のための時間を持つことも大切にしましょう。

☆ “逆算のマネージメント”で生活スケジュールを立てましょう。

☆ 夕食は、できるだけ簡単に！満腹&楽しさを大切に。

☆ 寝る環境作りに工夫をしよう！

ぐっすりネンネのコツ☆「ちょっとやってみよう！」

- ☆ (まずは)早起きからスタート！目指せ6時50分までにカーテンを開けよう。
- ☆ **午前中に遊びに出かける習慣**をつけましょう！（なんで午後じゃダメ？）
- ☆ **テレビは夕食前まで！**（昔と今はテレビの質が違います。）
- ☆ 入浴後、リビングは“薄明り”にしてあげましょう。
- ☆ 「帰宅」～「お布団に入る」までをパターン化しよう！
- ☆ ねる前5分の「ツンツン・ダラダラ。ゴロゴロタイム♡」を大切に！
- ☆ 寝るときは真っ暗にしましょう。
- ☆ (そして) 目指せ20～20時半までにはお布団の上にゴロリ～（起き過ぎていると眠れない）

お昼寝をするから寝つきが悪いわけではありません！

「お昼寝をする時間帯」＝起こす時間 と「寝るまでの環境作り」（＝ぐっすりポイント）に気を付けていれば、大抵の場合は寝つきには問題ありません。

【お昼寝から起こす時間には注意しましょう。】（注：個人差があります。）

昼寝2回の場合（7か月前後～1歳3ヶ月頃）遅くても4時までには起こす！

昼寝1回の場合（1歳半前後）遅くても3時半までには起こす！

お布団に入るまでの5分を大切に！（ほっこりホルモン・オキシトシン）

子ども達は、疲労から寝るのではなく「安心（自分は守られている＝リズムのある生活）・

満足（今日も楽しかった＝十分に遊ぶ）」から眠ることができます。

【どんなことをする？】例えば・・・

- ・絵本を読む（お布団の上では読まないこと。） ・ツンツン・ゴロゴロ・ダラダラ～
- ・ありがとうごっこ ・爪もみもみタイム

まとめ

日本は、大人も子供も夜になると眠れない・眠らない国となってきています。残念ながら、**私たち親が、“故意的”に眠れる環境を作らなければ**、愛する我が子たちは健やかに眠ることができません。24時間眠らない社会の中で育ち、これからどのように成長していくのか結果がでるのはこれからです。愛する我が子の将来のため、もう少しだけ睡眠に注意を向けてあげてください。また乳幼児期の生活リズムは、**小学校入学時からの学校生活（午前中から授業のある生活）をスムーズに送ることができるようにするための準備**です。今からリズムを整えてあげるため、親御さんがしっかりと先導して行ってあげてください。

～本日はたくさん聞いていただき ありがとうございました！～

講師 永持伸子

Mam's Labo(マムズ・ラボ)代表

NCMA、JAPAN 認定チャイルドマインダー No.1312-C280

子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネーター

NPO 法人遊びとしつけ推進会 遊び子育てアドバイザー