

すくすく

生活リズムづくりの

6つのポイント★



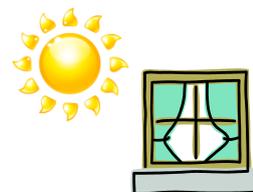
うっかりすると赤ちゃんも夜ふかし、朝寝ぼうになりがちな現代社会の生活ですね。子どもがいきいきとした1日を過ごすために生活リズムを整えていきましょう。

ポイント1 ★起きる時間★

遅く寝てしまっても起きる時間を一定にすると、生活リズムがつきやすいと言われています。夜遅く寝たから、朝は寝かしてあげるという生活は、どんどん夜型の生活になってしまいます。

起こすコツ！

- ① 生後2～3か月以降から毎朝同じ時間に起こす
- ② 毎朝6～7時にカーテンを開けてから起こす
- ③ 朝9時以降に起きている場合は30分位ずつ早く起こしていく
- ④ 起こしても眠そうにしている時は、身体を使った遊びをして気分をまぎらわせてみる



ポイント2 ★お食事★

食事の時間を一定にすることで生活リズムの調整ができます。遅くても9時までに朝食を食べましょう。順調な成長のために食事は省略しないように心がけましょう。

時間のめやす

朝：7時30分～8時
 昼：11時30分～12時30分
 おやつ：2時30分前後
 夜：6時～7時



ポイント3 ★お昼寝★

睡眠は個人差が大きく、たっぷり寝る子、あまり寝ない子もいます。夜の寝かしつけをスムーズにするためにも、お昼寝も一定の時間になったら起こしましょう。ただ、夕方4時以降に寝てしまうと、夜寝るのが遅くなってしまいます。

時間のめやす

生後6か月以降：午前1回9時30分～ 午後1回1時30分～
 1歳以降：昼食後から1時間位



ポイント4 ★遊びの時間★

昼間、身体をたくさん使って遊ぶことで、夜疲れて寝つきが良くなることにつながります。
外に出て身体を使って遊ぶと、子どもの体力もつき風邪を引きにくい身体になるといわれますが、
寒い日や雨、雪の日はお家の中で音楽を使ってのリズム遊びもおすすめです。

時間のめやす

午前 10 時～11 時

午後 3 時～4 時 日差しの強い時間は避けましょう。



ポイント5 ★お風呂★

毎日同じ時間に入浴することで寝る時間が定まります。

時間のめやす

夜8時までには入浴しましょう。

お風呂担当のご家族の帰りが遅い日でも同じ時間に入浴しましょう。



ポイント6 ★寝る時間★

夜9時～10時に寝ると朝7時頃に目覚め、生活リズムも順調になります。
テレビや携帯電話などの光の刺激は子どもの脳を興奮させてしまいます。
できれば寝る30分前には電気を消して静かな環境を作りましょう。
絵本の読みきかせなどは、子どもが興奮しないものを選びましょう。



あまり無理しないで、大変な時は家族と
相談して、みんなで生活リズムを考えて
みてくださいね。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士
などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと

子ども未来部

母子保健課

電話：32-1533

食事・離乳食のこと

保健福祉部

健康増進課

電話：32-1515

むし歯予防のこと

函館口腔保健センター

電話：56-8148