

生活リズムは 脳を育てる

生活リズムが整うと、情緒が安定し、集中力や意欲が高まります。小さな頃から規則正しい生活習慣を身につけることが、「生きる力」の土台になります。
脳は昼間の活動と眠ることで育ちます。
昔から言われているように“寝る子は育つ”です！

睡眠時間の目安

1～2歳 …… 11～14時間 3～5歳 …… 10～13時間
小学生 …… 9～12時間 中学・高校生 …… 8～10時間



生活リズムが整っている皆さんにインタビューしました！



(左)きむら いとちゃん(3歳) 保護者



朝、早く起きることがこどもの成長にとってもいいことだと、町の健診を通じて知りました。仕事柄、私も朝が早いので、自分で起きてきてくれてとても助かっています。

さかた せいれんくん(6歳) 保護者

年少さんまでは夜に寝なかったけど、発達を促すために生活リズムを整えました。
夜早く寝ると、次の日の朝すっきり起きて機嫌よく登校できているので助かっています。

せいれんくんの1日

6:30 起床
7:00 朝食
7:40 登校
17:00 帰宅
18:00 夕食
19:00 入浴、自由時間
20:30 就寝

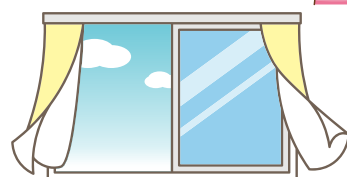
なりた いおりくん(7か月) 保護者

早く寝てくれるので、自分の時間を確保できてリフレッシュすることができています。しっかり寝てくれるから成長している感じがして安心します。

いおりくんの1日

7:00 起床
8:00 朝食
10:00 朝寝
12:00 昼食、遊び
16:00 夕寝
18:00 夕食
19:00 入浴
20:00 就寝

生活リズムをつくる ポイント



- 1 カーテンを開ける
(光の刺激)
- 2 風を入れる
(皮膚の刺激)
- 3 「おはよう」と声をかける
(音の刺激)

生活リズム、整っていますか？

～ 日常の生活リズムが、こどもの豊かな脳をつくれます ～

もうすぐ夏休みに入ります。長期休みになると生活リズムが乱れやすくなりますよね。
この機会にお子さんの生活リズムや成長について一緒に考えてみませんか？

人間にとって、なぜ、 生活リズムは必要？

1日は24時間ですが、体内時計は1日約25時間で動いています。
この体内時計の約1時間のずれをリセットするため、生活リズムが必要です。

規則正しい生活リズムを整えると…

- 脳の発達、体の発育を助ける
- 自律神経やホルモンの働きを整える
- 心の健康につながる
- 睡眠の質が高まる

実は、大人も大事!!
生活リズムは
一生の健康習慣です。

朝の習慣をチェック！

☒ 朝起きて太陽の光を浴びていますか？

太陽の光を浴びると、眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが14～16時前後にピークになります。例えば、朝6時に起きると夜9時頃に自然と眠くなります。天気が悪い日は室内の明るい光でも効果があります。

☒ 朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることで食べ物を消化する機能が働き、身体全体のやる気スイッチが入ります。

生活リズムはどこが 作っているのでしょうか？

脳の「視床下部」という部分が生活リズムを作っています。
朝起きることで、頭や体の動きを活発にするホルモンや胃や腸が動くホルモンが活発になります。「視床下部」という脳が成長することで、見たり聞いたり考えたりする「大脳」がよく働くようになります。

理性・総合的に考える大脳
人間らしい高度な脳

食欲・睡眠と覚醒の調節・
体温や血圧の調節(自律神経)

大脳
↑
視床下部

今、生活リズムが乱れていてもまだ間に合います！

お子さんの生活リズムが乱れている場合は毎朝同じ時間に大人が起こしてあげましょう。
段階的に自分一人で起きられるようになります。

☎ こどもみらい課 母子保健係 ☎ 933-0777 FAX 933-0210