



すぐにできる! 誰でもできる!



睡眠の質の高め方!

子どもが心身共に丈夫で健康に育つためには、生活リズムと環境を整えることが大切です。良質な睡眠をとることで成長ホルモンの分泌を促し、心身の成長に繋げていきましょう!



日光を浴びる

朝は、カーテンを開けるだけでもOK!
太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。



しっかり運動!

日中は、身体を動かし、程よい疲れを感じることで眠りにつきやすくなります。休日も普段通りの生活リズムで!



夜は、眠る環境づくりが大事!

お風呂で湯船に浸かり、一時的に上がった体温が徐々に下がる時に寝付きが良く、深い眠りを得やすくなります。脳を興奮させないように寝る前のテレビやスマホの使用は避けましょう。照明を少しずつ暗くすることも効果的です。室温と湿度の調整も大切です。

夏季：26℃～28℃ 冬季：18℃～23℃ 湿度：50%前後

「整った生活リズム」は、子どもへのプレゼント

生活リズムは、生後4ヶ月頃から育ち始め、5～6歳頃に定着し、子どもの心身の発達に大きく影響します。整った生活リズムを身につけることは、大人から子どもへのプレゼントです!

