

“早起き早寝”の生活リズムづくり

〈幼児期の必要な睡眠時間（昼寝含む）〉

1～2歳：11～14時間

3～5歳：10～13時間

乳幼児期から生活リズムを整えることが、これからの身体や心の成長にとっても大切だと言われています。

大事なポイントは、“睡眠・食事・遊び”です。 できることから、少しずつはじめてみましょう！

＜1日の生活リズムの目安＞

• まずは早起き（7時頃が目安）

• 朝と夜の区別がまだできないので、起きたらカーテンをあけましょう。

• 朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをチャージしましょう。

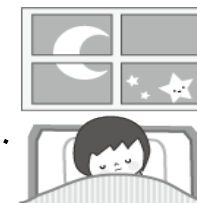


• 休息も大切。穏やかな環境をつくりましょう（TVを消す、照明を少し暗くする）。

• 昼寝は16:00までには切り上げましょう。
（約2時間程度が良い。昼寝が夕方にずれてしまうと夜の寝つきが悪くなる可能性があります）。

寝ることのメリット

- ◆ 身体が成長する
- ◆ 安定した心が育つ
- ◆ 免疫力や記憶力UP



- 身体を動かして遊ぶことで、生活のメリハリがつきます。
- 天気が良いときは、外でおさんぽしたり、1歳を過ぎてきたら、広場でボール遊びや公園の遊具で遊ぶのもおすすめです（楽しいと感じたり、できると自信がついて、挑戦する心や積極性が育ちます）。

• 寝かしつけをしましょう（20時～21時までが目安）

• 乳児期は時間がまだわからないので、静かな環境を整えてあげましょう。

《寝かしつけのポイント(工夫)》

- ◆ TVやスマホは寝る1時間前から、なるべく見せないようにしましょう。
- ◆ 寝る前に絵本を読んで、電気を消す（繰り返し行うことで入眠行動として身についてきます）。
- ◆ お気に入りのタオルや小さめのぬいぐるみを持たせてみましょう。