



仙北市子育て世代包括支援
センター「なないろ」

妊娠期から子育て期までの切れ目
ない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



乳幼児期に身につけたい生活習慣とポイント

こどもが健やかに成長するため、生活習慣を整えることは大切です。

「睡眠」「食事」「排泄」「清潔」といった日常生活の基盤となる生活習慣を整えましょう。

●睡眠

夜型生活や睡眠不足のこどもが増加傾向にあるといわれています。

十分な睡眠はこどもの健康や成長にとっても大切です。

1日あたり、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間の睡眠時間の確保を推奨しています。(米国睡眠学会)

早寝よりも早起きから意識すると改善につながりやすいかもしれません。

寝る前にはゲームやタブレットを見ないなど、大人から率先して接し方を示しましょう。



●食事

一日3食、バランスの良い食事は大切です。

特に朝食はこどもにとって大切なエネルギー源です。

食事を楽しめるよう、家族でゆっくり食事をする時間を作りましょう。



●排泄

朝ご飯を食べると胃腸の働きが活発になり、スムーズに排便できるようになります。

また、こどものおむつ外れの時期は個人差が大きいいため、失敗してもこどもを責めたり、他の子と比べて焦ったりせずに、ストレスになるようなら一旦お休みし仕切り直してもよいでしょう。



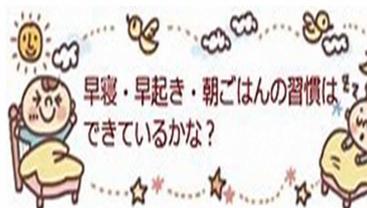
●清潔

手洗い、歯みがき、入浴などの清潔を保つための習慣を身につけるとともに、身だしなみを整えることの気持ちよさを教えてあげましょう。



生活習慣の身につけ方ポイント

- ◆親が手本となる行動を心がける
- ◆遊び感覚で教える
- ◆自分で挑戦させる
- ◆こどものペースを大切にする
- ◆いっしょにやってみる
- ◆環境を整える
- ◆時間に余裕を持つ



春に入園、入学を迎える方に

楽しくスムーズにスタートできるように、生活習慣を身につけ、生活のリズムと体調を整えましょう。

❁ 必要な予防接種は、母子手帳を確認し済ませておきましょう。