仙北市保健課
（こども家庭センター）
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≫ 0187-43-2252
≪携帯電話≫ 080-2813-0835

こどもの生活習慣について

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」「排泄や清潔」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

こどもにとって睡眠は体や脳の休息、成長ホルモンの分泌を促進すること、免疫力を高める役割があります。

（ポイント）
□睡眠時間は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）
□生活リズムの改善は早寝よりも早起きから始めましょう。
□よりよい睡眠の質を保つために、寝る前にはゲームやタブレットの視聴を避けましょう。

食事

こどもにとっての食事は生涯にわたる健康の基礎になり、また日々の体を動かすためのエネルギー源として大切になります。

（ポイント）
□1日3食食べましょう。特に朝食はこどもにとって大切なエネルギー源になります。
□主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事内容を意識しましょう。
□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。

排泄や清潔

こどもにとって排泄を促したり体全体を清潔に保つことは感染症や病気を減らす役割や爽快感を与えること、また衛生管理の面でも非常に重要になります。
気持ちよさを教えてあげるために「気持ちいいね、さっぱりしたね」など声をかけながら行いましょう。

（ポイント）
□排　泄：トイレトレーニングはしっかり歩ける、言葉の理解ができる、おしっこの間隔が数時間あくといった目安が開始の合図です。そのため、こどもの発達の状態に合わせて進めましょう。
□手洗い：帰宅後や食事の前後に手洗いの習慣をつけましょう。
□歯磨き：こどもが自分で歯磨きをした後に大人が仕上げ磨きをしましょう。虫歯予防のために寝る前は必ず歯を磨きをしましょう。

こどもに促す際のポイントについて

・まずは大人自身が生活習慣を見直し、こどものお手本となるようにしましょう。
・こどもの発達に合わせて、なぜ各項目の生活習慣が大切であるのか事前にこどもに伝えましょう。伝える手段としては絵本の活用もおすすめです。
・進めるのが難しい場合は、カレンダーやチェック表などのアイテムを活用し、成功体験を積み重ねてこどもに自信をつけてもらいましょう。

明るく・楽しく促すことがポイントです！