



仙北市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 / 仙北市こども家庭センター】  
《固定電話》 0187-43-3305  
《携帯電話》 080-2813-0835

## ～こどもの生活リズムについて～

体と心の健やかな成長のために、生活を整えることが大切です

### 早寝・早起きを習慣にしよう

- 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)
- 毎日できるだけ同じ時間に寝て起きるようにしましょう。
- こどもの睡眠は光に影響を受けやすいため、就寝時の豆電球は消し、できるだけ真っ暗な状態で寝れるように環境を整えましょう。また、寝る前30分～1時間のスマホやテレビは使用しないようにしましょう。
- 生活リズムの改善は早起きから始めましょう。朝の光を浴びるとすっきり目覚めることができるので、起きたらカーテンを開け室内を明るくしましょう。



### 食事をしっかりとろう



- 1日3食食べましょう。特に朝食は、体を動かすうえでのエネルギー源になりますので必ず食べましょう。
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を意識しましょう。
- 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。
- おやつはおにぎりや果物、乳製品など補食を意識した物を選びましょう。

### 積極的に体を動かそう



- しっかりとご飯を食べ、たくさん寝るためにも、外遊びや散歩など特に午前中から体を動かす遊びを積極的に取り入れましょう。
- メディアの長時間視聴は運動機能をはじめ、コミュニケーションなどこどもの発達に影響を与えます。視聴は1日2時間未満としましょう。  
※ 2歳未満の視聴はできるだけ控えましょう  
(日本小児科医会)

### こどもに促すときのポイント

- ・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生活習慣の大切さを伝えましょう。伝える手段としては絵本やカレンダー・チェック表などのアイテムを活用し、できたらシールを貼るなど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・楽しく促しましょう