

生活リズムを整えよう

子どもは、お父さんやお母さんの姿を見て生活習慣を覚えます。
家族でリズムある生活をすることから始めましょう。

7時	起床、朝ごはん、歯磨き、排便	……カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう♪
8時	遊び	……からだや手をいっぱい使って遊びましょう♪（外あそび）
10時	おやつ	……おやつは、第4の食事。牛乳や果物などを組み合わせましょう。
12時	昼ごはん	
13時	お昼寝	……お昼寝は15時までに切り上げ、夕寝は避けます。
15時	おやつ	
	遊び	……親子で一緒に遊んで、いろんな体験をさせてあげましょう。
18時	夕ごはん 歯磨き	……寝る前に熱いお風呂に長く入ると寝つきにくくなってしまいますので、夕ごはんの前にお風呂に入るのもおすすめです。 一度上がった体温が下がることで眠くなります。
19時	お風呂	
20時	本の読み聞かせなど	スマホなどの画面を見ることは脳の興奮につながり、眠たくても寝られない不機嫌な状態にしてしまいます。 お部屋を少しずつ暗くし、お気に入りの入眠儀式で寝る準備をしましょう。
21時	就寝	

なぜ、早く寝なくてはいけないの？

睡眠の役割は大きく分けて3つあります。

① 脳の環境を整える

脳のメンテナンスができるのは睡眠中のみ。
睡眠で脳を守っています。

② 脳機能をつくる

脳は寝ている間に作られ、記憶の強化・理解力の向上を行います。

➡ 早く寝ることでかしく育ちます。

③ 心と体を作り、命を守る

脳や全身の細胞をリフレッシュさせ、筋肉・骨・血管をつくります。免疫機能を向上させ身体を守り、こころのバランスを保ちます。



* 睡眠が乱れると、脳細胞の機能が低下し、発達の問題につながります。

骨・筋肉が育たず、成長が遅れたり、自律神経が乱れて身体の不調を起こします。

また、記憶力・判断力・認知力が低下し、知能や運動神経の発達の遅れや、コミュニケーション能力の低下につながります。イライラして攻撃的になったり、情緒が不安定になってしまいます。

昔から「寝る子は育つ」と言われていますね。これは、眠っている間に成長ホルモンが分泌されるからです。成長ホルモンは成長期の子どもの骨を伸ばし筋肉を増やします。成長ホルモンは、眠ってから1時間ほどたった頃出始めます。午後10時～午前2時ごろ成長ホルモンの分泌がピークになりますが、これまでに十分睡眠をとって体の準備をしておかないと分泌量が減ってしまいます。

子どもには1日10～12時間程度の睡眠が必要です。

言葉の育ちを応援しよう

子どもはまず、耳で聞いた言葉をまねして言ってみます。その言葉と現実のものが結びつくと、その言葉を的確に使えるようになります。ものには名前があることが理解できるようになり、自分の意志や感情を伝えられるようになります。そこで心掛けたいのは、大人の言葉かけです。言葉を教えようとするのではなく、「おいしいね」「お花がきれいだね」「ワンワンがいるよ」など、子どもの反応をみながらゆっくり話しかけていきましょう。



子どもの成長発達の土台は、

「身体づくり」と「心育て」です

まず大切なのは、規則正しい生活リズム作りです。しっかりした土台ができてくると、わかる、まねる、知る、覚える、話すといった「知力やことば」の力が育ち、言葉のキャッチボールができるようになります。色々な経験のなかで、「知りたい」「やってみよう」と興味や関心の世界を広げていきます。

ことばのビル



4 階から上は…「知力・言葉育て」

●手をいっぱい使おう

手や指先を使うことで脳が刺激されます。服を着る、ボタンをとめる、お手伝いをするなど生活のなかにチャンスはいっぱいあります。

●言葉をそえて豊かな言語環境をつくらう

短い言葉で声をかけたり、子どもの動作に合わせた言葉をかけましょう。

3 階は…大切な「心育て」

●楽しい関わり、いっぱい笑おう！

言葉と心は人と人との関わりのなかで育ちます。笑いのある団らん、うれしい遊び、面白い体験、自分をわかってもらえる安心感、大好きな家族と過ごすほっとする時間など、家庭は「心育て」の基盤です。

1、2 階は…「身体づくり・生活づくり」

●規則正しい生活で健康な身体をつくらう

決まった時間に起きて、もりもり食べて、のびのび遊んで、ぐっすり眠りましょう。

●からだを使って楽しく遊ぼう

身体を使った遊びは丈夫な身体をつくれます。遊びのなかで知恵も使い、人とかかわる力も育ちます。

* 言葉の育ち、ゆっくりかな…？

2歳になる前に2語文が話せる子もいれば、ほとんど言葉を口にしない子もいます。言葉の発達には個人差があります。大人の言うことが理解でき、動作で答えてくれているのであれば、多くの場合は問題がありませんが、

- 後ろから呼んで、聞こえているかどうか
- 言葉の意味を理解しているかどうか
(「ご飯食べようね」と言うと食べ始める、など)
- 気持ちの交流ができるか
(視線が合い、意志の疎通ができるか)

この3つのうち1つでも気になる場合には、今後の手立てについて保健師と一緒に考えていきましょう。

♡ 絵本を読んであげましょう

ひざに抱っこしたり、夜寝る前に読んであげたりと、一緒に本を読む時間は親子の楽しいスキンシップの時間です。

絵本はことばの発達を促したり、情緒を豊かに育てたり、想像することも学びます。



○1 歳児には・・・小型の絵本をおもちゃのひとつとして選びましょう。明るい色彩で、絵柄が大きく、線がはっきりとしたシンプルなものがお勧めです。

○2 歳児には・・・繰り返し読んでいるうちに、話の内容を覚えてしまう子もいます。リズムカルな文章のものが好きです。



図書館もおすすめてです

絵本や紙芝居・手遊びなどを用意しています。どなたでも参加できます。

市内各図書館で実施している曜日や時間が異なります。

(貸出は休館日以外利用可能です)



* コミュニケーションは、人との直接のやりとりを通して育ちます。映像や音源を聞かせるのは一方的な情報の与え方なので、言葉と感情の結びつきにとって充分ではありません。集中力や注意力が落ちたり、脳の領域が変化すると言われています。

お子さんは興味を持たれると思いますが、乳幼児期にゲームやスマホで子守をすることはおすすめてできません。

機器の与え方や時間について大人が環境づくりをしてあげてください。