

こどもの成長・発達には 生活リズムが大切 です！

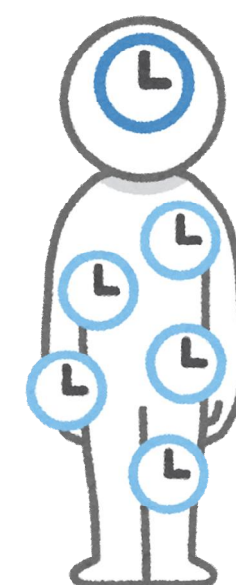
💡 ヒトには「体内時計」があるって知っていますか？

地球の朝・昼・夜という明暗や、春夏秋冬といった季節の変化によりよく対応するために、ヒトには **体内時計** があります！

体温のリズムやホルモンのリズム
などをプログラムしています💡



生活リズムを整えるには
おうちの方の助けが
必要です！！



私たちの体内時計の周期は**約25時間**です

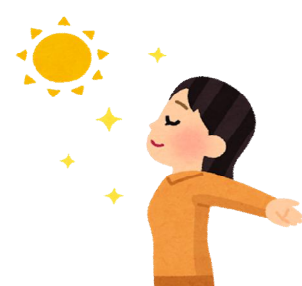
体内時計のズレを直して、地球の時間（24時間）に合わせる必要があります！

💡 体内時計のズレを直すには、生活リズムを整えましょう！

幼児の
1日の例

整えるポイント

朝の光を浴びる



脳の中にある視床下部で朝の光をキャッチし
体内時計（主時計）のズレをリセットします💡
眠りを誘い、情緒を安定させるホルモンを
夜に出してくれます！

朝ごはんを食べる



胃腸が刺激されることで体内時計（末梢時計）
がリセットされます💡
消化や代謝、排便のリズムを整えてくれます！

体・手・頭を
使ったあそび



朝起きるとやる気ホルモンが出てきます🔥
→10時がピークで午後は出方が少なくなります！
午前：やる気ホルモンが多い→頭を使うあそび
（お絵描き、つみきなど）がおすすめ
午後：やる気ホルモンが少ない→体を使うあそび
（おさんぽ、遊具など）がおすすめ

暗く静かな
環境をつくる



夜は20時～21時頃までに眠ることで体の成長を
促進させる成長ホルモンがたくさん分泌されます🌙

※役割：脳・体を休めて修復する
骨や筋肉を育てる
大脳や神経を育てる

元気のもと
生活リズム！



起床や食事、睡眠の
時間を規則的にする
ことで、1日を調子
よく過ごせます💡

肥満との関係

起床時間の遅れや
朝食欠食により
体内時計がズレると
肥満などの生活習慣
病の原因になります

十分な睡眠がとれな
いと体内時計の調整
が難しくなり、肥満
につながりやすくなり
ます

⚠️ 夜に明るいところにいると体内時計が遅れ
ズレが大きくなります
⚠️ 子どもは大人より光を感じやすいので
注意が必要です！

💡 生活リズムが整うと情緒が安定し、大脳がよく働くようになります

視床下部

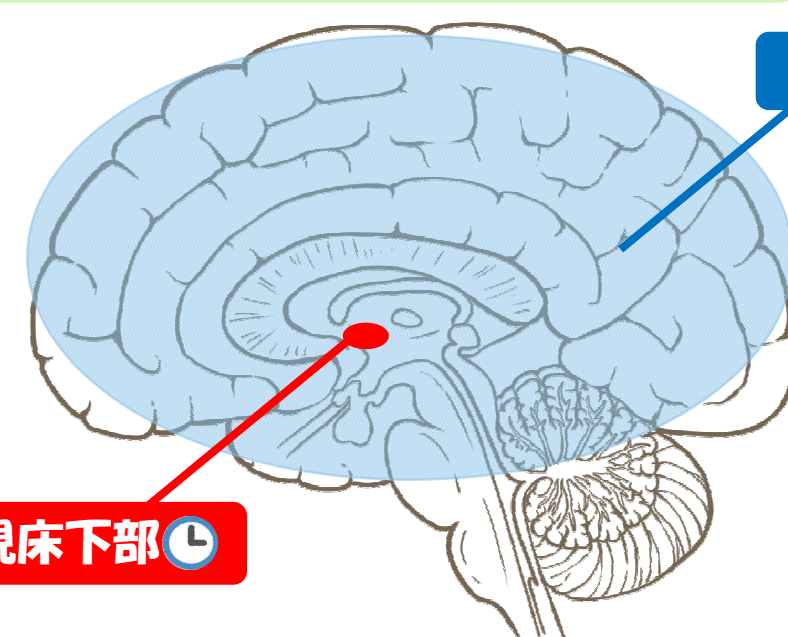
食欲・睡眠と覚醒の調節
体温や血圧の調節

3か月頃から働き始め
4歳頃にほぼ完成

大脳

理性・総合的に考える
人らしい高度な脳

6歳頃にほぼ完成



食事、おやつ、運動、睡眠の詳しいポイントについては
各ポスターや市ホームページをご覧ください！

弘前市HP

