

# 子どもの生活タイムスケジュール



～生活リズムから体・心を育てる～

子どもは毎日のくりかえしの経験で、生活リズムを体で覚えてから、体内時計に覚えさせていきます。乳児期に良いリズムをつくっておくことが必要です。

## 生活リズムを整えるメリット

- ・1日のだいたいの流れが決まると、親子ともに生活の流れの見通しがもてます。
- ・情緒が安定し、「ちょっと」のがまんができるようになります。
- ・日中に色々な体験をすることで、体や脳の成長につながります。



## 1日の過ごし方の例 生後1歳から1歳2か月頃

\*まず、起きる時間・ごはんの時間・(外遊び)・寝る時間を決めましょう。



7:00 までに	起床 お部屋の空気を入れ替えてお目覚め 着替え、おむつ替え、顔ふき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・笑顔で「おはよう」のあいさつをしましょう</li> <li>・同じ時間に起こします。窓を開け外の空気を入れ起きてすぐにご飯ではなく、30分たってからにしましょう</li> </ul>
7:30	朝食 お散歩・遊び 間食(おやつ または 母乳・ミルク)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食はしっかり食べて、体温をあげましょう。朝食を食べて、体も頭も元気に動ける準備をしましょう</li> <li>・間食は、果物など3回の食事では摂りきれない栄養を補うためのものです。</li> <li>・午前中のお昼寝の時間は減っていきます。</li> </ul>
11:30	昼食 お散歩・遊び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お散歩など、体を動かして、筋肉を増やしていきましょう</li> <li>・たくさん動いて遊ぶことで夜が深い眠りになります</li> <li>・午後からのお昼寝は1時間ほどにしましょう</li> </ul>
15:00	間食(おやつ または 母乳・ミルク)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝時の寝つきに影響するため、16時以降は出来るだけ寝かせないようにしましょう</li> </ul>
18:00	夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後30分～1時間ほどあけてから入浴しましょう</li> </ul>
19:30	入浴	
20:30	母乳・ミルク(1歳2か月から3か月頃まで)	
21:00 までに	就寝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝つきが悪くても同じ時間に寝かせましょう</li> <li>・気持ちよく「おやすみ」と声かけをしましょう</li> <li>・部屋を暗く静かにしましょう</li> <li>・興奮させないためにTVやタブレット等は消しましょう</li> </ul>



(イラスト使用：いらすとや)

城陽市こども家庭センター TEL：55-1113