

子どもが元気に育つヒケツ



「早起き・ごはん・活動・睡眠」 ～生活リズムを整えましょう～

乳幼児期は社会で生きる力の基礎が育つ時期です。この時期に子どもの脳の基礎部分が安定すると、情緒が安定し、やさしさや喜び、我慢、知能や芸術など豊かな心と能力が育つと言われています。



ヒケツ1 早起き

太陽のリズム※に合った生活リズムを繰り返すことで、子どもの脳の基礎部分の神経のつながりが増え活性化します。

※昼夜の明暗の区別に従った睡眠・覚醒のリズム

ヒケツ2 ごはん

しっかり朝ごはんを食べることで、排便のリズムを整え良い消化ができます。



ヒケツ4 睡眠

午後8時台に就寝することで、午後10時台の深い眠りにつながり成長ホルモンが最も分泌されます。



質と量が整った睡眠は身体の成長を促し、体調を崩しにくくなることにつながります。

ヒケツ3 活動

早起きで脳を目覚めさせることで、午前中の集中力が高まり、園での活動や経験が深い学びになります。



《子どもの成長発達を促すために》

- ・家庭では、大人が意図的に朝と夜のリズムを作ってあげましょう。
- ・園では集中力が高まる午前中を中心に、からだを動かし、たくさんの活動を行います。