

保育者からの  
メッセージ



早起き・早寝  
生活のリズム



平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和7年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課

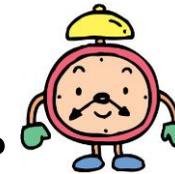
生活のリズムは、簡単に言えば  
「遊んで、食べて、眠る」という  
一日の流れです。

これが、こどもの健康を支えて  
いる土台です。

なぜ、生活のリズムが大切な  
のでしょうか…。



“生活のリズム”で大切なことは、『朝起きて、昼は遊び、夜は眠る』という、身体にもともと備わった、**体内時計**に一致した日常生活をすることです。



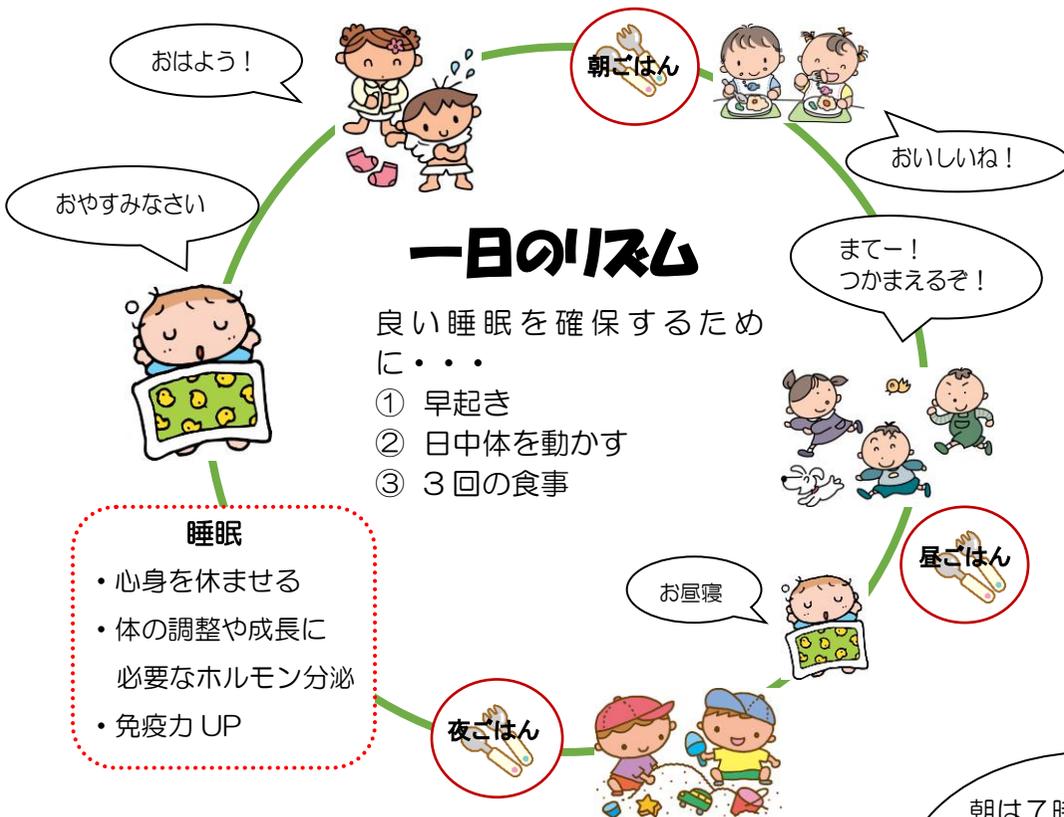
## 体内時計って何？

人の体内には、様々なリズムがあり、たとえば、体内の機能をコントロールしている様々なホルモンは、一定のリズムに沿って分泌されます。これらをコントロールしているのが、体内時計です。

体内時計の1日は約25時間とされていますが、地球時間は24時間です。この誤差を修正するのが、朝の光で、体内時計をリセットすると言われています。

体内時計は生後1か月くらいから動き始めますが、地球時間に合わせるための練習が必要です。練習とは「朝昼は明るくにぎやかに・夜は暗く静かに」という環境の中で毎日を過ごすことです。3~4か月頃までに昼夜の区別がつくようになりますよ。

朝起こした後は、生後3か月くらいまでは、眠そうにしていたら寝かせるスタイルで大丈夫。生後4か月くらいからは午前寝、昼寝、夕寝の時間を調節し、午前寝は1歳くらい、夕寝は6か月くらいを目安に徐々になくしていきます。昼食後2時間くらいのお昼寝をして、夕食・入浴後、夜8時から9時ころには眠くなるリズムができるといいですね。



### 一日のリズム

良い睡眠を確保するために・・・

- ① 早起き
- ② 日中体を動かす
- ③ 3回の食事

#### 睡眠

- 心身を休ませる
- 体の調整や成長に必要なホルモン分泌
- 免疫力UP

生活時間の夜型化により遅寝になると、“体内時計”とのずれを生じて、心身に様々な不調を引き起こすと言われています。遅寝しても、遅く起きればよいと思われがちですが、朝寝坊では、心身のリズムに**重要な朝の光**を浴び損ねます。また、遅寝の子は早寝の子と比較しても、睡眠時間が少ない傾向にあるようです。

朝は7時までに起こしてあげましょう。生活リズムを整えるコツは朝起きる時間にかかっています。