

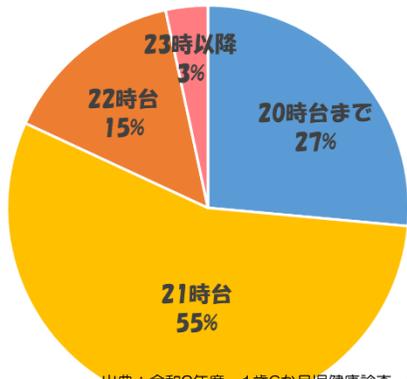
寝る！遊ぶ！にルールをつくろう

規則正しい生活リズムが幼児の心や知能、体の成長に大きな影響を与えることがあきらかになっています。

- 21時までに寝かせましょう！
- テレビ・スマホ・タブレット、
- 外遊びでお友達との交流を！



若林区の1歳6か月児の就寝時刻



出典：令和2年度 1歳6か月児健康診査 問診票

7割以上のお子さんが、21時以降に寝ています。

必要な睡眠時間は昼寝を含めて

1～2歳 12～15時間

3～5歳 11～14時間 です。

十分な睡眠をとれていますか？

早く起きること、毎日同じ生活リズムが大切です。

見せすぎに要注意！



お子さんの駄々こねパワーに負けてしまったり、

パパ・ママの時間確保のために、

ついつい見せすぎにいませんか？

2歳まで なるべく見せないように

2歳～4歳 1日1～2時間 にしましょう。

また、休憩をはさみましょう。

おうち遊びで親子ふれあい遊びを！



～おうち遊びの例～

一本橋こちょこちょ

お馬さん

むすんでひらいて 等

「子どもとうまく遊べない…」「遊び方がわからない…」

といったパパ・ママ達の悩みが増えています。

おもちゃを使わずにお子さんとお遊遊ぶことができますか？

子育て支援センターの保育士さんに

様々な遊びを紹介してもらいましょう！