

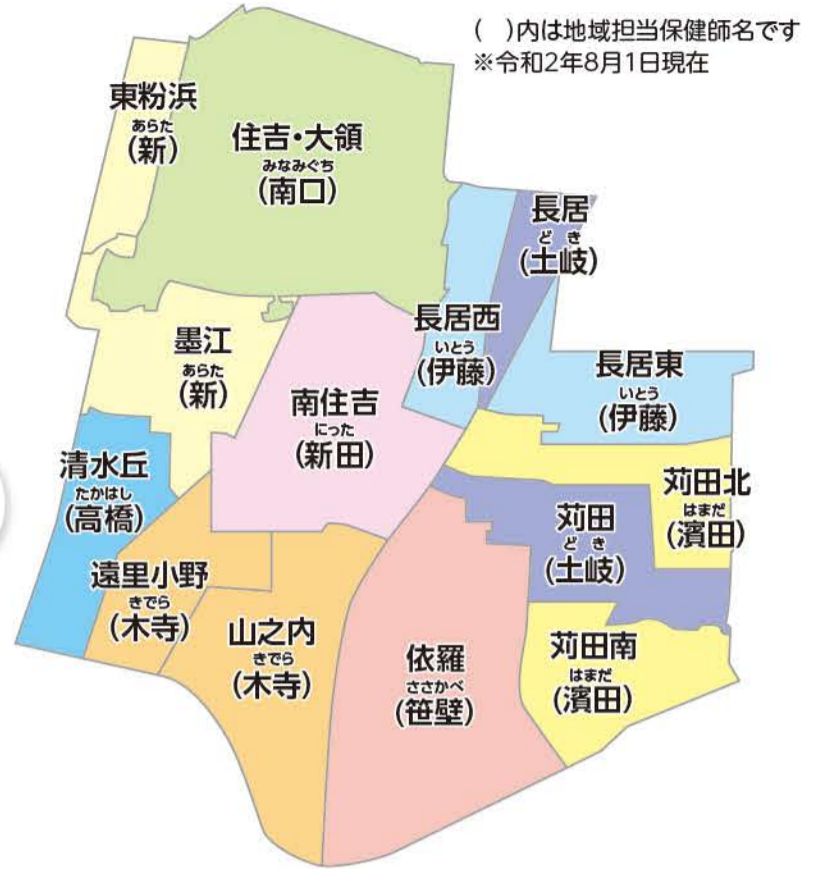
はぐあっぷの 「妊娠・出産・子育て相談」

保健師・栄養士・助産師・保育士・心理士などの専門スタッフが
中心となって、さまざまな疑問・悩み・相談に応じます。

来所・電話 平日9:00~17:00



ひとりで
抱え込まずに
お気軽に
ご相談ください。



よくある ご相談

妊娠中

- 妊娠したらまず何をすればいいの？
- どんなサポートがあるのか知りたい

0~1歳

- 赤ちゃんが泣き止まない
- 離乳食の進め方が難しい
- 赤ちゃんとの関わり方がわからない

2~3歳

- ワンオペ育児で息が詰まる
- 言葉の発達が遅い
- いやいや期の子どもにイライラする

4~5歳

- お家での遊びがパターン化。何をすればいい？
- 友だちとすぐケンカしてしまう

コラム

生活リズムを整えよう

新型コロナウイルス感染症や猛暑の影響で、日ごりの活動が制限され、就寝が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちです。
子どもの健やかな成長のためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

早寝

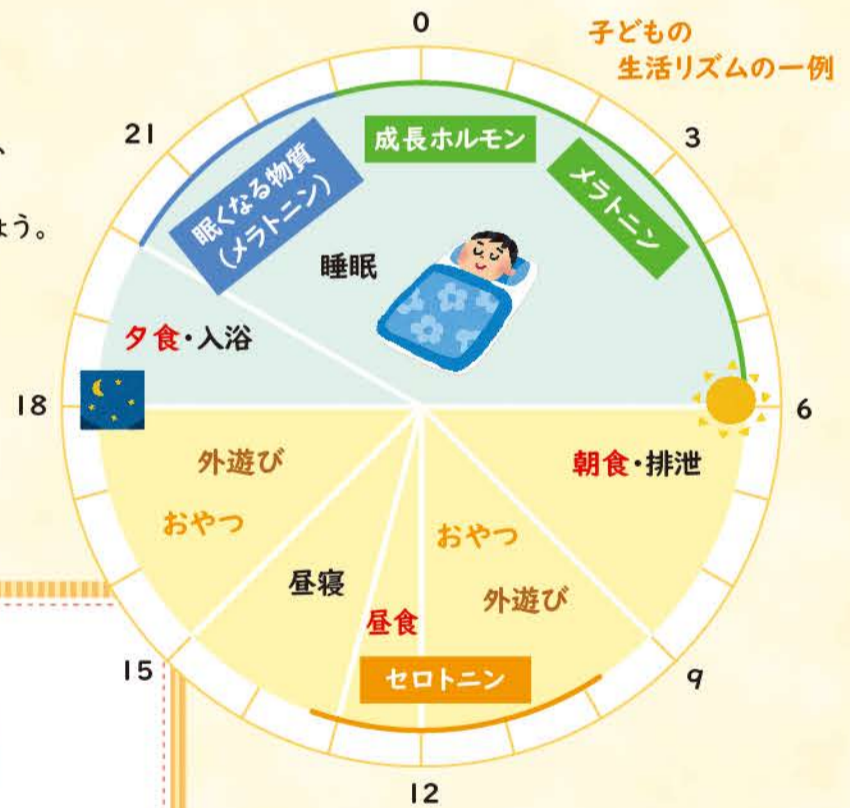
この3つが大切

朝ごはん

早起き

★1日の総睡眠時間のめやす

- 0歳 → 14~16時間
- 1歳 → 13時間
- 2~3歳 → 12時間
- 4~5歳 → 11時間



~生活リズムを整える5つのコツ~

①朝は、カーテンをあけ、朝の光をいっぱい浴びよう
体内時計は1日25時間で、1日24時間の生体リズムとのズレを朝の光でリセットします。



②おいしく朝ごはんを食べよう
朝ごはんは血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。



③身体を動かして遊ぼう
昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。特に10~12時は身体が最も目覚めている時間なので、たっぷり遊びましょう。



④お昼寝は15時までに
夜なかなか寝られないようであれば、昼寝は15時までにしましょう。



⑤夜は明かりを消して寝かしつけ
電気を消して、暗く静かな環境を作り、「メラトニン」の分泌を促しましょう。寝る前のスマホなどの電子機器使用は、メラトニンの分泌を抑制し、睡眠の妨げになります。

生活リズムに関するホルモン・物質

- ★成長ホルモン
骨や筋肉の成長促進作用のほかに、代謝や脂肪分解を促進する作用がある。(0~1時に最大分泌。寝始め3時間で分泌するため21時頃までに睡眠)
- ★メラトニン
細胞の抗酸化作用により病気への抵抗力、自然治癒力を促し、情緒の安定をもたらす。1~5歳が一生のうちで最も多く分泌される。(暗くならないと分泌されない)
- ★セロトニン
日光を浴びること、適度な運動を行うことで分泌される。心の安定につながる。昼間にセロトニンがたくさん分泌されれば、夜間のメラトニンの分泌量も増える。

