



## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント1

電気の光でも  
効果があります！

朝ごはんをゆっくり食べる  
時間を取るよう起こして、  
決まった時間にしっかり食事を  
摂ることが大切です。

夜に光を浴びると  
眠りのホルモンが  
減ってしまいます。

6

夜は明るすぎない  
静かな所で過ごそう

5

早め  
にお風呂に  
入ろう

寝る2時間前が  
ベストです☆

1

朝日を浴びて  
起きよう

2

朝ごはんを  
食べよう

3

体を動かして  
遊ぼう

4

午後4時  
以降の  
お昼寝は控えよう

ぐずった時は15分であ  
れば夕寝OK!長時間の  
昼寝は夜の睡眠の妨げ  
になってしまいます。

外遊び・室内遊びの  
ヒントを参考にして  
みましょう。



## 光・暗闇・外遊びのススメ!

日中は光を浴びながら、からだを動か  
し、夜はTVやスマホを控えて明るすぎ  
ない環境で過ごす、眠りのホルモン  
(メラトニン)が正しく分泌して早寝に  
つながり自然に早起きになります。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

## 子どもが元気に育つ 6つのポイント

できることから始めよう!



## 実際にやってみたママの声

家の電球を減らして部屋を暗くしただけで、  
驚くほど寝つきがよくなったよ。





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント2

### 寝かしつけのコツ

その子によって「合う」「合わない」があるので色々な方法を試してみましょう!

#### マッサージ

#### お顔



子どものまゆげをやさしくなぞったり、耳をさわってあげると安心感が伝わります。

#### 絵本を静かに読み聞かせる

抑揚をつけずお経を読むようにたんたん読むことがポイントです。



#### 足裏

足の裏をグーで押してトントンしたり全体をなでてみてください。やや強めがくすぐったくなく気持ちが良い強さです。



#### 添い寝

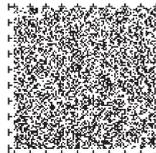


暗くしてママと一緒に、寝るつもりでトントンしてみましょう。

#### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

休日に生活リズムが乱れた子は、休み明けに元気がないことやだるそう、イライラしている様子などが見られます。起床・就寝・食事の時間はできるだけ毎日同じリズムで過ごす、朝からいきいき動くことができ健康的なからだづくりや成長につながります。休日は体を休める時間をとることも大切です。

#### からだや骨盤を優しく揺らしてみよう





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント3

こんなとき どうしたらいいの？  
教えて！

## Q&A

～睡眠について～



**Q** 子ども(1歳)の夜泣きが続いています。

**A**

夜中に母乳や  
ミルクをあげていませんか？  
麦茶や水などを飲むとスッキリして  
眠れることもありますよ。  
もちろんお子さんの体調や様子を見ながら  
やっていけるとよいですね！

### 栄養士から

月齢によっては、夜中の授乳が必要な時もありますが、だんだんと間隔をあけて授乳リズムを整えていけるとよいですね。



**Q** 夜なかなか寝ない! 昼寝のせい?

**A**

お昼寝を含む十分な睡眠時間は  
脳にとって大切なこと。  
「早起き・早寝」をして  
日中は親子で身体を動かし、  
ぐっすり眠る習慣を身につけよう!

例えば、ゆったりと  
絵本を読む、  
照明を暗くする、  
スマホは見ないなど。



メラトニンという眠りのホルモンは起きてから  
14～16時間後に出るそうです。例えば朝7時に  
起こせば14時間後の夜9時には眠くなりますね。

親子で楽しくからだを動かす場所として、  
児童館や保育園の地域交流・ひろばなど  
で手遊びや体を使った遊びのメニューを  
やってるよ。

どうしてもスマホを  
見たがる時は大人が  
ルールを決めるのも大  
切。例えば、寝る1時間  
前までにする、15分以内  
にするなど大人も子ど  
もも脳が覚醒してしまう  
光や内容は避けてね。



## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント4

こんなとき どうしたらいいの？  
教えて！

## Q&A

### ～食事について～



**Q** 夕食前にお腹がすいて  
待ちきれないときは？

**A** おかしではなく、  
小さなおにぎりなど  
夕食の一部を食べて  
空腹を和らげてみては？

すぐに出せる  
野菜スティックや  
ゆで野菜でもよいですね！



**Q** 食事中立ってしまったり  
歩き食べになり時間がかかるときは？

**A** 長引かせると  
食事が嫌になってしまうので、  
長くても30分程度で  
終わりにしても良いです。



<作り方>

①ごはんと具材をのせる

②おりたたむ

③子どもの口の大きさに合わせて  
キッチンバサミでカット

簡単  
おにぎらず

ごはん

のり

cut

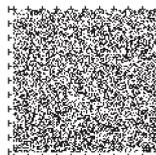


簡単に  
作れるよ！



**Q** 食事やおやつを際限なく食べてしまいます。

**A** おかわり用のお皿を用意して  
「これがなくなったら終わりだよ」と伝えたり  
良く噛んだり、会話を楽しみながら  
ゆっくり食事をしてみては？





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント5

### トイレと仲良くなるコツ～

“出る、出ない”よりも、トイレに座ってみることが第一歩。パパママ自身のトイレに座る習慣はだいたい決まっている人も多いのではないのでしょうか。子ども達のオムツ替えやトイレのタイミングも、その子にあった習慣を見つけてみてはいかがでしょうか？

睡眠中におしっこをしなくなるのは、5歳位が目安。おしっこの夢や、おむつが濡れて、眠りが浅くならないために、寝る前のトイレは習慣にしましょう！



クールダウン

就寝前



起床

寝ている間に便も尿もたまってる。トイレのチャンス！



朝食後

食後は、とくに排便チャンス！



お出かけ前にトイレに座る習慣を！

お出かけ前



ただいまー

帰ってきたら…  
昼食前



トイレに座る習慣を！遊びに夢中で、尿がたまっているかも。

昼食後

食後は再び、排便チャンス。



眠っている間に、便や尿が作られる。起きたらトイレを習慣に！

お昼寝後



～排泄について～



裸になるとおしっこが出る子ども汚れてもすぐ洗えるので、入浴前はLet'sトイレ!!

夕食後～  
お風呂



夕食に限らず、食事の前や手洗いの前には、まずトイレへ…を習慣に！

夕食前





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント6

**Q** トイレトレーニングを始めるポイントは？

- A**
- 🌸 ひとり歩きが上手になったら、おまるやトイレに座る遊びからはじめます。
  - 🌸 「チッチ」「出た」など真似をして教えてくれるようになったら、おむつ替えのついでにパンツを脱いで座ってみましょう。
  - 🌸 おむつの卒業はお漏らしの対応ができる余裕のある時から始めてみましょう。

**Q** トイレを嫌がる時は？

- A**
- 🌸 壁に可愛い絵や子どもが自分で貼れるシールコーナーetc...楽しくキレイなトイレにしましょう。
  - 🌸 子どもが自分でおまるかトイレか選ぶのもいいですね。
  - 🌸 トイレの習慣はまずパパママから。真似っこ大好きな子ども達にも自然にトイレの習慣がつかます。
  - 🌸 無理強いて嫌になるより、少し時間をおいて興味が出るのを待ちましょう。

こんなとき どうしたらいいの？

**Q&A**

**Q** あらあら おもしろしちゃった…どんな声掛けする？

- A**
- 🌸 「チッチ出たね」「濡れちゃって冷たいね」などと気持ちを共有してあげましょう。
  - 🌸 大事なものは「大丈夫だよ」「次は教えてね」と伝えることです。
  - 🌸 下の子が生まれる前後は、赤ちゃん返りで「おもしろい」が増えることがあります。気長に様子を見ましょう。

**Q** おむつを卒業したけれど…慣れない間はお漏らし危険度大…どうしたらいいの？

- A**
- 🌸 パンツ・ズボン・靴下・消臭袋のミニセットを持ち歩きましょう。
  - 🌸 子どもトイレやお着替えスポットもチェック！
  - 🌸 外出を思いっきり楽しむために、その日だけは、おむつでもいいですね。

～排泄について～



せたがやiMap



授乳希望者への対応が可能な施設では、入り口等に、このような案内を表示しています。

あかちゃんスペースを参考に  
おむつ替えのできる  
施設をチェック!

せたがや 検察  
世田谷区 あかちゃんスペース

