



# わくわくひろば もあ通信

2026年4月1日発行

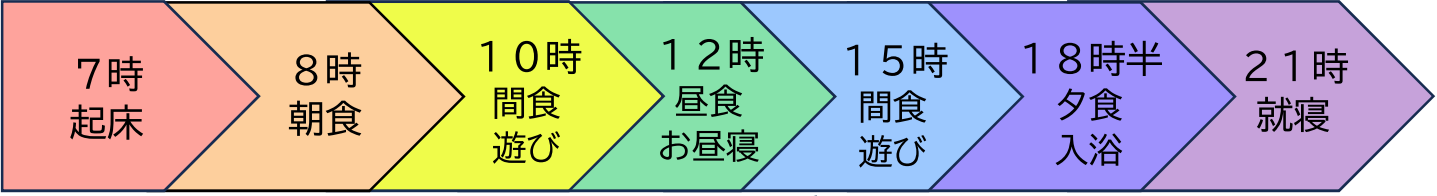


## 子育てお役立て情報 「健やかに過ごすために」

生活リズムは生後1年間をかけて社会生活に合った24時間のリズムに同調していきます。  
子どもの生活リズムが整っていくように大人が心がけましょう。

↑ ながと子育てナビは  
こちらから

- ・朝、起きるまで待つのではなく、決まった時間に起こしましょう
- ・午前中は外の空気を吸って体を動かそう  
・赤ちゃんは外気浴を試みるのも良いですね  
心地よい疲労を感じる事が質の良いお昼寝に繋がっていきます
- ・昼食の時間も、なるべくいつも同じ時間が好ましい  
・お昼寝とおやつは遅くても16時までには済ませよう
- ・夕食は18時～19時頃までに食べる  
あまり早すぎると寝るころになってお腹が空いてしまいます
- ・お風呂に入ってパジャマに着替えて、歯を磨いて絵本を読んで寝るなど、パターンを繰り返す事で眠りのリズムができ、入眠しやすくなると言われています☆彡



- ・朝食も決まった時間が好ましい  
・起きてすぐではなく、しっかり目が覚めてから食べ始めよう
- ・間食はお腹がいっぱいにならない程度に済ませておきましょう
- ・15時頃の間食は4番目の食事です。お芋や、おにぎりなどの炭水化物が好ましい  
甘いものなどのお菓子は食事にはならないので気をつけてね
- ・寝る直前の熱すぎるお風呂は眠りの妨げになります  
ぬるめの適温で就寝の1時間前までに入ろう
- ・体を激しく使う遊びや、テレビ・スマホなどのブルーライトは脳が興奮し眠りのさまたげになるよ！  
・寝る前の刺激は避け、落ち着いてゆったりとした気持ちで布団に入るようにしていきたいですね☆彡

いっない いっないばあ  
～No.105～  
どんぐり文庫わらべうたあそびの会

「なでなで にっこり！」  
新井 洋行 さく 童心ネ  
表紙から、もううれしさと暖かさが伝わってきます。なでなでするのが大好き！なペンギンちゃん。

ペンギンちゃんはおとうと、ねこのこ、アシカくん…と次々なでなでします。最後は石につまづいて泣くペンギンちゃんをお母さんがなでなで。

なでなでする時の気持ちは、いろいろですが、かわいい、大好き、がんばったね、ありがとう、すごい!! 大丈夫… なでなでする手のぬくもりとともに気持ちが伝わります。

なでなでは、しあわせなコミュニケーションの形ですね。

担当 ね

●「毎日ほぼ同じ時間に起きて、ほぼ同じ時間に眠りにつくこと」が生活リズムや安定した睡眠リズムづくりにつながります。

○朝、時間を決めて起こすと、睡眠のリズムが整い、身支度や朝ご飯の時間をしっかりとる事が出来ます。

○夜遅く寝てしまっても、同じ時間に起こしましょう。寝坊させると睡眠のリズムがずれてしまいます。だらだら寝は、体力の回復にはなりません。

○1歳を過ぎると午前寝をしなくなりお昼寝をまとめて1時間半～2時間半するようになってきます。16時を過ぎても寝かせておくと夕方遅い時間まで寝てしまうと夜の就寝が遅くなってしまいますので要注意！

○夕方は軽く遊んで過ごすと、夜の眠りがスムーズになります。