



すくすく情報

子育てに関する不安や悩みに専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

今回のテーマ

子どもと睡眠①
午前中の過ごし方

管理栄養士で睡眠健康指導士の武井ちひろさんに教えていただきました。

「寝るリズムの整え方を教えてほしい」という悩みをよくいただきます。私も2児を育てる上でそれぞれ苦労しました。寝るリズムは、生活全体のリズムを整えることを意識しましょう。

午前中の過ごし方について具体的に紹介します。

①毎朝決まった時間にカーテンを開け、まぶた越しに太陽光をたっぷり浴びる。朝日が弱い時は、電気を付ける(青白い光がおススメ)。

②休日、長期休暇も含めて、毎朝だいたい決まった時間に起きる。

③朝ごはんを食べる(ご飯、納豆、前日残ったスープ、バナナなど簡単でOK)。

④午前中によく活動する(交感神経が優位な午前中がおススメ)。

人の体(脳や臓器)には、「体内時計」と呼ばれる、時計の機能をしている細胞が存在します。「体内時計」は約25時間周期。①～④の4つの過ごし方がキポイントとなって、1時間のズレをリセットさせ24時間に体を合わせることが出来ます(※1)。

まずは、簡単な①からせひやってみてください。

(※1)出典元 大川 匡子(子どもたちの発達を知るシリーズ⑥ 睡眠障害の子どもたち 子どもの脳と体を育てる睡眠学(2015))

今回は「子どもと睡眠②」の方からのご紹介です。

管理栄養士・睡眠健康指導士 武井 ちひろさん



発達障がいを持つ2児の母。普段は地魚料理を伝えさせてもらっています。“子どもは食と睡眠を整えることで日中元気に過ごせる”という思いから、母親目線も取り入れた具体的な食と睡眠のアドバイスもさせてもらっています。

2022年度
随時募集

ハーツきっずたけふでは、2歳児プレ保育を開催しています

週2回同じお友だちと一緒に過ごすことで、家庭ではできないさまざまな経験を通し自立心の芽生えなどの成長に寄り添い、保育園などの入園につなげていきます。

- 対象 2019年4月2日～2020年4月1日 生まれのお子さん
- 定員 12人程度 料金 14,800円/月

体操や英語体験



お母さん交流



遠足など親子行事

お問い合わせ先

※新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施しながら運営しています。ご利用の際は事前にホームページをご確認ください。また、受付時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

- ハーツきっず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
(受付時間)月～金・10:00～15:00(祝日は除く)
【年末・年始のお休み】12/28(火)～1/4(火)
- ハーツきっず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
(受付時間)月～金・14:00～18:00(祝日は除く)
【年末・年始のお休み】12/29(水)～1/4(火)



- ・子育てひろば
- ・一時預かり
- ・2歳児プレ保育
- ・児童クラブ
- ・なかまほいく
- ・BPプログラム

ハーツきっず 検索

