

~「眠る、食べる、遊ぶ」を大切に~整えよう!子どもの生活リズム<u>』</u>

保健医療課健康推進係 ☎0824-73-1255

文:庄原子育て支援センター 石原 春美

成長期の子どもの睡眠は心と体の発達に大きく関係します。子どもの成長に欠かせないホルモン「メラトニン」はに欠かせないホルモン「メラトニン」はのを誘う作用や、細胞を酸化から守限りを誘う作用や、細胞を酸化から守る働きがあり、一生のうちで1歳~5歳ごろに一番たくさん分泌されます。

板橋子育て支援センター「親子で砂遊び」



庄原子育て支援センター「赤ちゃんの遊び」

「眠る、食べる、遊ぶ」を見直す生活リズムをつくるために

▼眠る…0歳時期は睡眠が数回に分かれていますが、夜まとまって眠るようになってきたら、朝決めた時間に起こすこなってきたら、朝決めた時間に起こすことで生活リズムを調整しましょう。カーテンを開け朝日を浴びることも効果的です。▼食べる…離乳食が3回食になったら、できるだけ大人の食事と同じ朝昼たら、できるだけ大人の食事と同じ朝昼たら、できるだけ大人の食事と同じ朝昼ましょう。▼遊ぶ…日中、体を使って遊ぶと、夜は寝つきがよくなりましょう。

やすくなります。 を刺激され、たっぷり遊んだという満足を刺激され、たっぷり遊んだという満足ど自然物で遊ぶことで、触覚を通して脳ど自然物で遊ぶことで、触覚を通して脳

生活リズムを整えていきましょう。と活リズムを整えていきましょう。が、「眠る、食べる、遊ぶ」を大切にして、お散歩を。子育て支援センターでほかのお散歩を。子育て支援センターでほかのおりを、子育て支援センターでほかのおりで、ベビーカーや抱っこひもである。

安心・安全な毎日のために

庄原警察署 ☎0824-72-0110

広島県夏の交通安全運動

を通レーレの鷺庁に圧しいを通動を実施します。 平成28年広島県夏の交通安全運

実現しましょう。
故のない安全で安心な交通社会を故のない安全で安心な交通社会を受通いと正しい交通事

建動の期間

7月11日川~20日水の10日間

早めのライトでこんばんは



運動の重点

1 高齢者の交通事故防止

を表示しましょう。実に出すとともに、高齢者マーク実に出すとともに、高齢者マーク

て反射材を活用しましょう。に出歩くときは、明るい服装をし歩道を渡りましょう。また、夜間際は、左右の安全を確認して横断

2 飲酒運転の根絶

せない」を守りましょう。「乗らない」「乗せない」「飲ま

しょう。

が運転して仲間を連れて帰りまが選転して仲間を連れて帰りまを飲まない人)を決めて、その人を飲まない人)を決めて、その人を放きない人がある場所へ車を運転して行

3 自転車の安全利用の推進

【自転車安全利用5則】 り、安全な運転を心がけましょう。 自転車は「車のなかま」です。

通行は例外です。通行は例外です。歩道

金徐行しましょう。事道は歩行者優先で、車道寄り重道は左側を通行しましょう。

⑤子どもはヘルメットを着用しま⑤子どもはヘルメットを着用しま