



赤ちゃんの生活リズム



◆生活リズムを整えることはなぜ大事なの？

早寝早起きの生活リズムが整うと、心と体の成長を促すホルモンが分泌され、情緒の安定につながります。夜更かして自律神経やホルモンのバランスが崩れると昼間ぐずったり、ぼんやりイライラしたりします。乳幼児期から生活リズムの基礎を作ることが大切です。



生活リズムに関わるホルモン

◆どんなホルモンがあるの？

■成長ホルモン

骨や筋肉をつくり、内臓器官・脳や神経を育てる。
傷ついた細胞を修復させる作用がある。

入眠直後から分泌され、入眠から2~3時間後にピークを迎える。

■メラトニン

眠気を起こす、情緒安定、抗酸化作用
(老化防止・抗ガン作用)がある。

朝、光を浴びてから14~16時間後にUP。日中に日の光を浴びることで分泌量が増える。夜間は暗くすることも大切！

■コルチゾール：副腎皮質ホルモン

覚醒作用、代謝促進作用、ストレス対処作用がある。
メラトニンとは反対に、脳の覚醒を促すため、目覚めを良くし、頭と体の働きを活発にする。

睡眠中は低く抑えられ、午前4時頃から上昇。

■ACTH：副腎皮質刺激ホルモン

意欲が出る、集中力があがる、学習能力を高める。

日内変動があり、夜明け前に分泌が高くなり朝10時前後がピーク

※生活リズムが整うと、これらのホルモンの働きが活発になる！！

◆放っておくとどうして生活リズムは乱れてしまうの？

生まれたばかりの赤ちゃんは、おっぱいねんねの繰り返し。2カ月頃から体内時計が動き始め、3カ月頃から地球時間に合わせて昼夜の区別がついていきます。ところが人間の体内時計は約25時間周期なので、放っておくと毎日1時間ずつ生活リズムが乱れていきます。

◆生活リズムを整えるにはどうしたらいいの？

(1) 早起きが基本！朝は7時までに起こしましょう！

(毎日決まった時間に)

朝カーテンを開け太陽の光を浴びましょう。

雨や曇りの日は電気をつけて。



(2) 日中は外遊びや散歩など、たくさん体を動かす遊びをしましょう！

日中あやしたり遊んで活動的に過ごすことが大切です。

お昼寝中も暗くせず昼夜の区別をつけましょう。



(3) 夕方の昼寝は短めに、午後3時を過ぎないようにしましょう！

生後8か月を目安に徐々に夕寝をなくしていきましょう。

(4) 夜は暗く静かな眠れる環境で寝かしつけましょう！

寝る30分前から部屋を薄暗くし、就寝後は真っ暗に。

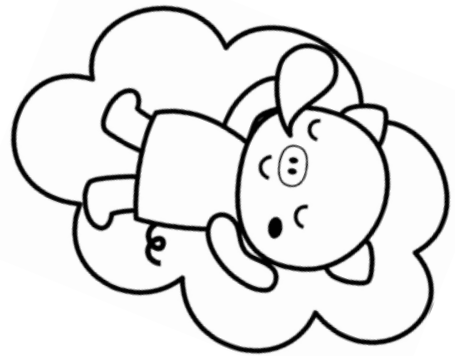
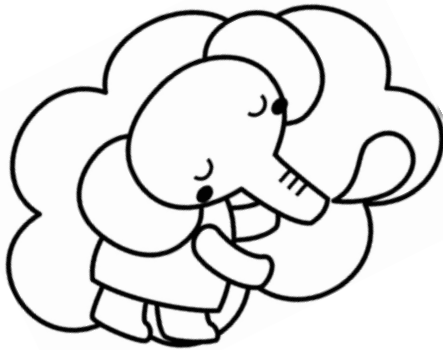


(5) 規則的な食事、お風呂の時間を心掛けましょう！

お風呂から出て2時間後くらいに眠くなると言われています。



生活リズムを整えるためには・・・
昼夜のメリハリを周りの大人が作ることが大切です！



横浜市旭福祉保健センター
こども家庭支援課

☎954-6160

令和2年4月作成