乳児の生活のポイント

４か月ころから徐々に昼と夜の区別がついてきます
生活リズムを整える準備をしましょう

生活リズムをつくるには

〝朝に脳をしっかり目覚めさせる〟ことがポイントです

起きたときにカーテンを開けて明るい光を浴びせてあげましょう

昼間は散歩やふれあい遊びなど、からだをつかった遊びをしてみましょう

寝る 1～2 時間前には明るすぎる電気やテレビなどは消して、眠る環境を整えましょう

起床は午前 7 時ころ

就寝は午後 9 時ころを目標に

早く寝ることで成長ホルモンの分泌が盛んになり 心身の成長 を促します