

# 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

“ **朝に脳をしっかりと目覚めさせる** ” 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