

こどもの生活リズムについて

（1～2歳の生活編）



生活リズムを整えて、よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう！

子どもの心と身体はすさまじいスピードで成長していて、将来に向けての土台作りをしています。
しっかりとした土台があると、子どもは健康に育っていきます。しっかりした土台＝『からだ作り』『こころ育て』です。

その土台作りの第一歩は、“生活リズムを整える”ことです。

生活リズムを整えるために、具体的にどんな生活にすればよいのか1日の流れで見てみましょう。

7:00
起床



朝は7時頃に起きましょう！



早起きって
どうして大切なの？

私たちの身体にある「体内時計」は1日25時間で動いていて、早寝よりも遅寝の方が楽な身体の仕事になっているの。だから、朝の光を浴びて生体時計を調整する必要があるのよ。

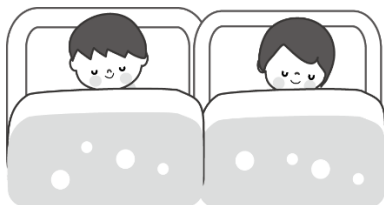


CHECK!



太陽の光を浴びて、身体をリセットさせよう！

身体は体温のリズム・食事のリズム等、リズムに合わせて活動しています。
体温リズムは、元気に活動して夜ぐっすり眠る朝型がおすすめです。夜型になると、体温が上がり始める時間が遅いので、活動的になるまでに時間がかかります。



朝、早く起きられない時は？

子どもが自分で早く起きることは、あまりありません。
1日10分くらいずつ、早く起こしてみましょう。早起きに慣れるまでは保護者の強い気持ちも必要です。

7:30
朝食



朝食ってどうして
大切なの？

朝食を食べると睡眠で低下した体温が高まって、元気に動けるようになるの！そして、体内時計をセットし、体のリズムを正しく整えることができるの。朝食を食べている方が成績が上がるというデータもあるのよ。



CHECK!

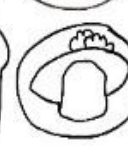


ご飯を食べて、身体のリズムを整えよう！

かんたん朝食はこれ！



【和食】
子ども用茶碗 1 杯
納豆 25g プチトマト
目玉焼き 焼きのり
具だくさん味噌汁



【洋食】
トースト 8 枚切 1 枚
野菜入りオムレツ
ジャム
牛乳 100 cc

よく食べられない場合は？

夜遅くに何か食べていませんか？お腹が空いて起きられるように、夕食は7時位までに食べましょう。また、夜遅くまで起きていると何か食べてしまうため、早く寝かせましょう。



食べ残した場合は？

1回の食事時間は30分位を目安に片付けましょう。すぐお腹が空いたと言いますが、その時はお菓子やジュースではなく、食べきれなかったご飯を出しましょう。



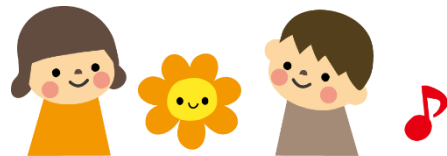
10:00

おやつ
遊び



おやつは1～2回が目安です。

朝寝坊した時は、午前中のおやつは不要です。

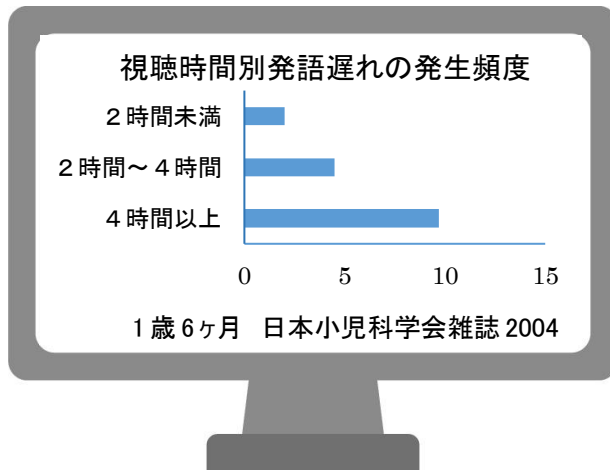


乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。遊びを通して子どもの心と身体は育っていきます。



『2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを見せるのをやめましょう！』

長時間、テレビやビデオを見ることが『ことばの遅れ』と関係しているという報告があります。



CHECK !

- ☐ 幼児期からテレビ・ゲーム・スマートフォン等に子守りをさせていた
- ☐ 朝から晩までほとんどテレビをつけたままの生活をしている
- ☐ 子供が早期教育ビデオにはまっている
- ☐ 両親ともそろってテレビ好き

1つでも当てはまると要注意！



「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

忙しい中、子どもの相手をするは大変なことだと思いますが、テレビを消して一緒に遊び



子どもの相手になり、 一緒に遊ぶ

絵本の読み聞かせ等、子どもと一緒に遊ぶことで、子どもの気持ちが安定します。



遊びの中で

色々な経験を積む
砂遊び等なるべくスマホやテレビに頼らないで、子どもの身体を通して見る・聞く・触れる・感動することで豊かな情緒が育ちます。



手をたくさん使ったり

身体を動かして遊ぶ

折り紙やハサミ、積み木等、手の動きは言葉の働きと深い関係があります。ボール遊び等身体を動かすとその刺激が脳を発達させます。



今の時期、子どもは何でも自分でやろうとしますが、何一つ思うように出来ません。その悔しさ、イライラをまだ話せないで泣いたり、ぐずったりして親に訴えているのです。

友だちを叩いたとき…

まず、子どもの手を抑えて叩くことをやめさせ、相手の子どもと親に謝りましょう。それから、子どもの叩いた理由を読み取り、言葉にしてあげましょう。



しつけ・しかり方…

ダメダメを言われ続けると、子どもはイライラし、ますますいたずらをするようになります。ダメダメのかわりに、「～しようね」と前向きな言葉をかけましょう。



かんしゃくを起こしたとき…

コンコンと言い聞かせるよりも、抱っこして他の場所に連れて行くなどして、子どもの気持ちを切り替えさせるようにしましょう。

12:00
昼食



疲れて食べずに寝てしまうこともあります。すぐに食べられるように準備しておくで安心です。



13:00
昼寝



昼寝の時間は、夜寝る時間に響かないよう、1～2時間位に短めにしましょう。



お昼寝をしなかったらどうするの？

夕方眠くなると思いますが、相手をしてなるべく寝かせないようにし、早めに夕食、入浴をすませて寝かしましょう。



15:00
おやつ



身体が小さい子どもは、3回の食事だけでは必要な量を食べられません。不足する量をおやつで補います。

【おやつ組み合わせ例】～1日2回の場合～

AM

みかん
1/2 個
24 kcal

麦茶
0 kcal
24 kcal

PM

ふかし芋
1/8 本
33 kcal

牛乳
50 ml
35 kcal
88 kcal

合計 92 kcal

AM

クッキー
1 枚(小)
39 kcal

麦茶
0 kcal
39 kcal

PM

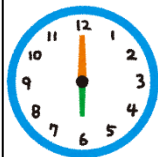
ヨーグルト 1 個
68 kcal
68 kcal

合計 107 kcal

- ♥与える量や時間を調整し、次の食事に影響が出ない様にしましょう。
- ♥エネルギーや満足感を考えて選びましょう。
- ♥不足しやすいカルシウム(牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚など)、鉄(レーズン・プルーンなど)、食物繊維(芋・寒天など)を上手に取り入れましょう。

18:00

夕食



この時期の食事は、生涯の「食」の基本を作っています。



この時期の口の中の様子は、奥歯が生えてきてそれを使い食べ物を小さくしたり出来るようになります。

ただ、大人とは異なり噛んでも上の歯1本と下の歯1本につき、1～2点くらいしか当たっておらず、すりつぶしの作業ができません。

また、大人の歯ほど力がないので、大人と同じように何でも食べられるわけではありません。

～偏食～

苦手なもの調理に工夫を凝らしたりして、時々食卓に出すようにしましょう。

そして、子どもが食べられたら、褒めることが大切です。

こんな時、
どうしよう？

～ムウ食い～

日によって食欲が変化するのは当たり前くらいのゆとりを持ちましょう。

1週間で考えて、きちんと食べられていれば大丈夫です。

野菜を食べやすくする方法

◆ベーコンやツナなどと組み合わせる。

◆チーズ・ホワイトソースは野菜の苦味を和らげる効果があり、苦手な野菜も食べやすくなります。



～ばっかり食べ～

ずっとその食品が続くわけではありません。「ばっかり」が他の食品に移り、そのうち色々な食品を食べようになってきます。他に何かを食べたくなった時に、違う食品も手を出せる環境を作りましょう。

卒乳と断乳の違いは？
いつしたらいいの？



卒乳は「子どもが自分からやめること」、断乳は「お母さんの意思でやめること」よ。健診の時の問診では9割以上の方が『卒乳・断乳時期は1歳～1歳半だった』と答えているわ。今回はやめるメリットとやめ方を教えるわね。



【卒乳・断乳のメリット】

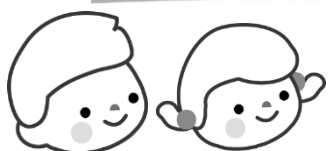
- ① 食事の時間にお腹がすくようになり、食事量が増えた。
- ② 偏食気味が改善された。
- ③ むし歯が心配だったが、食後の歯磨きだけで安心出来るようになった。

やめ方 その①

- ① 食べた後の授乳をやめる。
- ② 食事と食事の間の授乳をやめる。
- ③ 夜の授乳をやめる（全て終了）

やめ方 その②

- ① 一気に全てやめる。
（一気に終了）



卒乳か断乳にするかは、生活環境に合わせて選びましょう。
やめる時期は、親子の判断で決めましょう。



母乳やミルクをやめると、間食や食事の時に牛乳を飲むことが増えます。牛乳は骨や歯などの材料になるカルシウムを含んでいる成長期に欠かせない栄養素ですが、エネルギーもあるため1日の目安量があります。

上限量は **400ml**

量に気をつけて、生涯を通じて飲み続けましょう！



19:00
入浴



今日楽しかったことなどを話しかけ、コミュニケーションの場にしましょう。



20:00
歯磨き



むし歯ってどうしてできるの？

むし歯は、むし歯菌、歯の質、糖分、時間の4つの要因が重なったときにできます。



むし歯をつくる4つの要因と予防のポイント

強い歯づくり

歯の質をむし歯菌が出す「酸」に負けない
強く丈夫なものにする

☆よく噛んでだ液を出す

だ液には、溶けた成分を補い、修復する「再石灰化」の働きがあります。

☆フッ化物を積極的に利用する

フッ素は、歯を強くしてむし歯の発生を防ぎます。

・フッ化物入り歯みがき剤

☆歯科健診を受ける

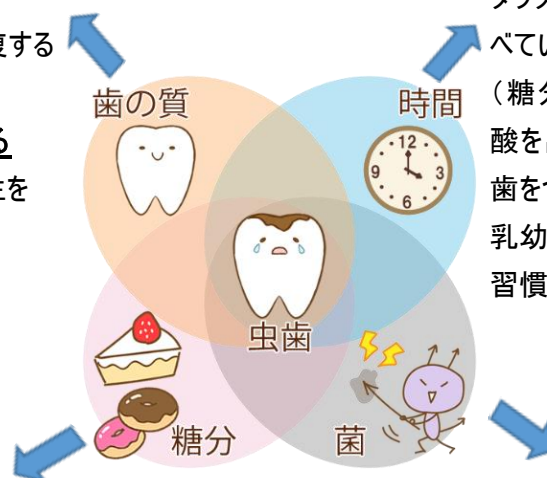
・フッ化物塗布 ・シーラント

食べたらずみきがき

口の中に糖分が長くとどまると、むし歯になる危険が高くなる

だらだら食べたり、甘ものばかり食べていると、むし歯菌が「食べかす（糖分）」をエサに歯垢をつくり、酸を出して歯を溶かします（むし歯をつくる）。

乳幼児期から「食べたらずみがき」を習慣づけていきましょう。



食事とおやつの上手なとり方

決められた時間に規則正しく食べる

食事やおやつのたびに口の中は酸性になり、頻繁な間食、だらだら食べをすると、だ液による「再石灰化」が追いつかず、むし歯リスクが高まります。

むし歯菌の除去

☆歯みがきで食べかす、歯垢を取り除き、むし歯菌を増やさない

・歯ブラシ ・デンタルフロス

☆歯科健診を受ける

・歯のクリーニング

今の時期は、次の2つのことが大切です。

1. 子どもが、自分で歯ブラシを持って歯みがきするという、習慣を身に付けさせること。
2. 親が歯ブラシを持って、お子さんの口の中をきれいにすること。

☆歯みがき習慣を身に付けさせよう！

特に寝る前がたいせつです

寝ている間、だ液の分泌が少なくむし歯になりやすいので、ていねいにみがきましょう。
子どもは仕上げみがきを嫌がりますが、むし歯予防のために毎日みがくようにしましょう。

「自分みがき」も大切です

自分できれいにみがけるようになるのはまだまだ先ですが、将来のために子どもが自分でみがく練習も大切です。歯ブラシを口に入れている間は、危ないので必ず大人が見守りましょう。



☆1日1回は仕上げみがきを！

歯みがきは、食べかすを取り除くだけではなく、むし歯の原因の歯垢を取り除くことが大切です。

子どもだけではうまく歯垢を落とせないなので、大人が仕上げみがきをしましょう。
小学校低学年くらいまでは、仕上げみがきをつづけましょう。



歯ブラシと歯みがき剤



子ども用の歯ブラシは噛んで毛先が広がっていることが多く、そのまま使っても汚れを十分に落とせないなので「仕上げみがき用」は別に用意しましょう。



お子さんが嫌がらなければ、むし歯予防としてフッ素入りの歯みがき剤を使うのもよいでしょう。
うがいができないうちは、泡立ちにくいフッ素入りジェルを仕上げみがき時に使いましょう。

☆フッ素って？

フッ素は歯の表面の質を強くし、むし歯になりかけている歯の再石灰化（治す働き）を助けます。
生えたての歯は、歯の質が弱くむし歯になりやすいため、フッ素を塗ると予防効果が期待できます。

☆医療機関で受けるフッ素と歯磨き剤に含まれるフッ素の違いは？

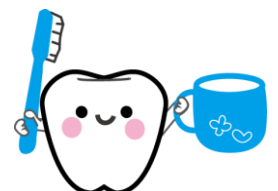
歯科医院や市で行っているフッ素塗布で使用している高濃度のフッ素は、歯質の強化が期待できます。
効果を最大限に引き出すために半年に1回、継続的に塗布することがよいとされています。

市販されている歯磨き剤などに含まれる低濃度のフッ素は、使い続けることで再石灰化や酸を作る力を抑えることを期待できます。

これらを併せて行うことで、さらにむし歯予防の効果が高まります。

ただし、フッ素を塗ったからといってむし歯にならないわけではありません。

仕上げ磨きをせず、おやつやジュースをだらだら取っているとむし歯になりやすくなるので注意しましょう。





仕上げみがきの方法

時間がかかると子供もあきてしまうので、短時間で手早くていねいに仕上げみがきをしましょう。
嫌がらずにみがけたらたくさんほめてあげましょう！



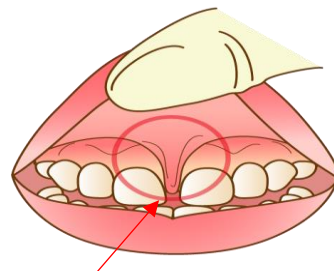
ステップ1

子どもをあお向けに寝かせ、大人のひざに頭を乗せます。
歯ブラシは鉛筆のように持ちましょう。



ステップ2

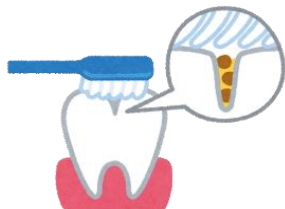
上唇小帯に歯ブラシが当たるととても痛いので、唇を押し上げ、前歯の表面をみがきます。力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに振動させましょう。



上唇小帯

ステップ3

前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、汚れをかき出すようにみがきましょう。
奥歯のかみ合わせ面は歯ブラシを直角にあて、溝の汚れをかき出します。



むし歯になりやすい所

歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ



かかりつけ歯科医を持ちましょう

乳歯は永久歯よりむし歯の進行が早いので、乳歯が生えてきたら、仕上げみがきはもちろん、歯科医院で定期的に健診やフッ素塗布をうけましょう。



21:00
就寝



まだ、自分から寝ることはできません。
遅くても21時までには寝かせましょう。

遅寝の子どもは、生体リズム(体温、ホルモンの分泌)が夜型にセットされるようになり、昼間ぼーっとしやすくなります。そのため、夜になると元気が出てきて、中々寝られませんか。昼間、活動的に育つためには、早寝がとても大切なのです。

今日も1日、子育てお疲れさまでした。
今のお母さん、お父さんの頑張りが、お子さんの成長のための栄養となり、将来の基盤になるでしょう。

