

# 4か月の赤ちゃん ~昼と夜の区別がついてきました~

## 1 朝の光をスタートに生活リズムを整えましょう

- 生活リズムを整える第一歩として、朝と夜の過ごし方の工夫をしていきましょう。
- 朝は光（太陽・電気）を浴びることで目覚めやすくし、夜は暗くして寝静かに寝かしつけてみましょう。
- 日中起きている時間は腹ばいやゴロゴロなど、積極的に体を動かしましょう。
- 慣れてきたら気分転換にお外にも出かけてみましょう。

### 成長ホルモン

- 夜眠っているときに出て、脳や体を休め修復し成長させます。
- 骨を伸ばして、筋肉を作ります。
- 脂肪燃焼の調節を助けます。
- ★午後8時頃から出始め、午前1時頃がピーク

### メラトニン

- 夜8時頃暗くなると出て、眠りを誘い情緒を安定させます。
- 抗酸化作用によって、抗がん・老化防止に効果があります。
- 早熟化を防ぎます。
- ★1~5歳が多く分泌されます。
- ★メラトニンは明るいとき分泌されないの、暗くして早く寝ましょう。

### 明るい光で脳が目覚める

朝7時前にはカーテンをあげ、電気をつけて明るい光を浴びさせましょう。朝に光を浴びると、脳が目覚めます。

着替えや洗顔などの皮膚への刺激、声や音の耳への刺激も一緒に与えてあげましょう。

朝食を食べることで内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。

### 副腎皮質刺激ホルモン

- 別名「やる気ホルモン」
- 10時くらいが分泌のピーク

午前中は体・手・頭を使った遊びを、午後は体を使った遊びをしましょう。昼間の活動が、夜の眠りを誘います。

規則正しい生活リズムは体も心も元気な子どもが育つ基本！

## 2 腹ばいの時間を増やしましょう



●上下わかれた服が動きやすいよ



腹ばいあそびは、呼吸機能を強くしたり、身体を支えるのに必要な筋肉を育てます。

寝返りのしぐさが出てきたら、腰をねじって、寝返りやすいように手助けしてみましょう。

