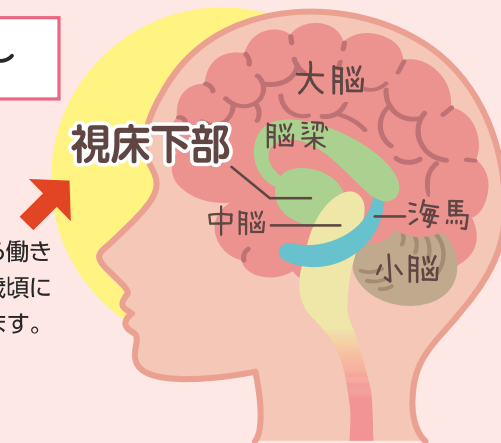




子どもの育ちを支える生活リズム

～脳は赤ちゃんが生まれてからつくられていく～

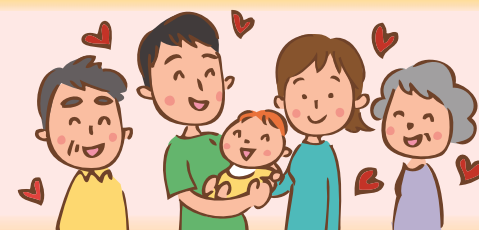
私たちの体には1日のリズムを刻む「体内時計」が脳の視床下部に備わっています。生後まもない赤ちゃんは昼夜の区別なく哺乳以外の時間はほとんど眠っていますが、この間にも脳は着々と発達しています。赤ちゃんの頃から、太陽のリズムに合った生活を繰り返し、体のリズム（神経・ホルモン）をつくる視床下部を育てていくと体の調子が良く、発育や発達がスムーズになります。



3か月頃から働きはじめ、4歳頃にほぼ完成します。



子どもの成長のために 大人に手伝ってほしい事



- ◎ 太陽のリズムに合わせて起こす、寝かせる
- ◎ 規則正しい食事(授乳)を与える
- ◎ 抱っこをする等、肌で触れ合う
- ◎ 大人から声をかけ、表情を見せる
- ◎ 外出して様々な物を見聞きする

お問い合わせ先：長野市保健所健康課 母子保健担当
電話:226-9963