

## 子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

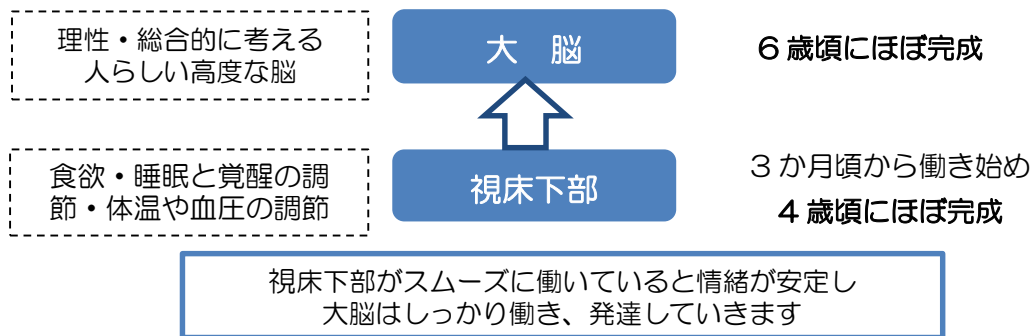
生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。だんだん、日中は起きている時間が増えてきます。そして、昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが作られていきます。

### ① 人はなぜ夜になると眠くなり、昼間は起きて活動するのでしょうか？

人は、太陽のリズム（自然のリズム）にあわせて色々なホルモンを出しています。人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

### ② 生活リズムを作っているのは体のどこでしょう？

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は、大脳の発達の要です！



### ③ 視床下部がスムーズに働くためには？

太陽のリズムにあった生活リズムを作ってあげましょう。

生活リズムは、朝、起こして作っていきます！  
**明るい光、皮膚の刺激（着がえ、顔を洗う）など**  
 朝の光で脳を、朝食で内臓（代謝のリズム）を目覚めさせていきます。

