**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？**

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！

理性・総合的に考える  
人らしい高度な脳

**6歳頃にほぼ完成**

**大　脳**

食欲・睡眠と覚醒の調節・体温や血圧の調節

3か月頃から働き始め  
**4歳頃にほぼ完成**

**視床下部**

視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定し  
大脳はしっかり働き、発達していきます

**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。



生活リズムを作るには、お母さんの助けが必要です！