

子どもの一日の基本は、
“早寝、早起き、朝ごはん”。
子どもの健やかな成長のため、規則正しい生活を心がけましょう。

子どもの一日

睡眠時間について

新生児は1日16～18時間眠ると言われています。3歳児くらいで12時間の睡眠が必要です。そして成長とともにだんだんと少なくなり、小学生の子どもなら10時間は必要でしょう。

20:00 頃～

就寝

眠る30分前には布団に入り、
ゆったり過ごしましょう。
読み聞かせも効果的です。

8



12



2

3

4

6:00～7:00

起床

太陽の光を浴びて
体内時計をリセット。

6



18:00 頃～

夕食・お風呂

お手伝いやスキンシップなど、
家族団らんの時間を大切に。

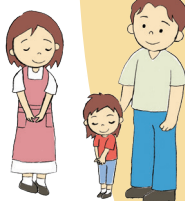


6

17:00 頃～

降園

ただいま～！うれしい再会。
一日お疲れさまでした。



4

15:00 頃～

おやつ

子どもはまだ
消化器官が小さいので
補食もバランスよく。



3



活動や遊び

午睡後～おやつ、おやつ～
降園の間も、子ども達は元
気にあそびます。



13:00 頃～

午睡

昼間の午睡は
体力を回復したり、
脳を休ませたり、
成長のために必要です。

昼食

年齢によって時間が
異なります。
よくかんで、バランスよく
食べようね。



12:00 頃

12

7:00 頃

朝食

朝ごはんは脳と体の目覚まし時計です。
一日元気で過ごすためによくかんで食べてね。

※朝に排便する習慣を身につけましょう



8

9:00 頃

登園

一日のスタート。
気持ちのよい挨拶。
ニコニコ笑顔で
いきます！



10

10:00 頃～

活動や遊び

散歩・表現あそび・運動。
子どもたちは刺激を
たくさん受けて
大きく成長します。

