

乳幼児期の 子どもが健やかに育つ 5つのポイント



小千谷市・小千谷市教育委員会

I 早寝・早起（睡眠）



↑ 助ける

メラトニン

9時間半以上の睡眠が鍵となる！

海馬は【眠っている間に働く知識の工場】

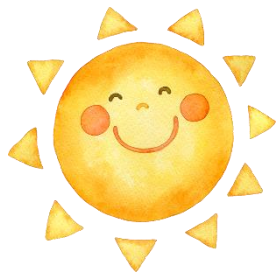
最もよく働く時間は夜10時～深夜2時

乳幼児期は9時頃には寝ましょう。

メラトニンは、網膜が闇を感じたときに分泌される脳内物質

夜10時～深夜2時に分泌されます。

セロトニン



セロトニンは、しみじみとした充足感に関与するホルモン（天然抗うつ剤）

網膜が朝の自然光を感じたときに分泌される脳内物質

朝6時～9時に特に分泌されます。

2 朝ごはん → 心身の発達



朝ごはんは、子どもたちの脳や体の成長にとって欠かすことのできないものです。

3 読み聞かせ → 想像力や豊かな心の向上



良い絵本の読み聞かせによって、子どもの想像力が増し、心も豊かになります。

4 愛情表現（聴く力、言葉の力を生かす）



温かいスキンシップ



笑顔



目を見て頷いて
聴く

愛情表現は欠かせない

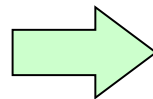


子どもが安心感を持ち、親子の絆と信頼関係が深まります。

「認める」「励ます」「褒める」などの言葉の力を活用

信

信頼は言葉から



・気持ちを癒す力

・やる気を起こす力

・自信を持たす力

5 家族の**団らん**と家族の**決まり**

家族団らんは、心の安定の基

例：家族でワイワイ楽しい食事



} **楽しさ**
安心感

家族の決まりは、^{しつけ}躾の一環

例：家族のために少しのお手伝い

例：SNSの使用時間とルールを決める

} **家族愛**
自立
} **自律**

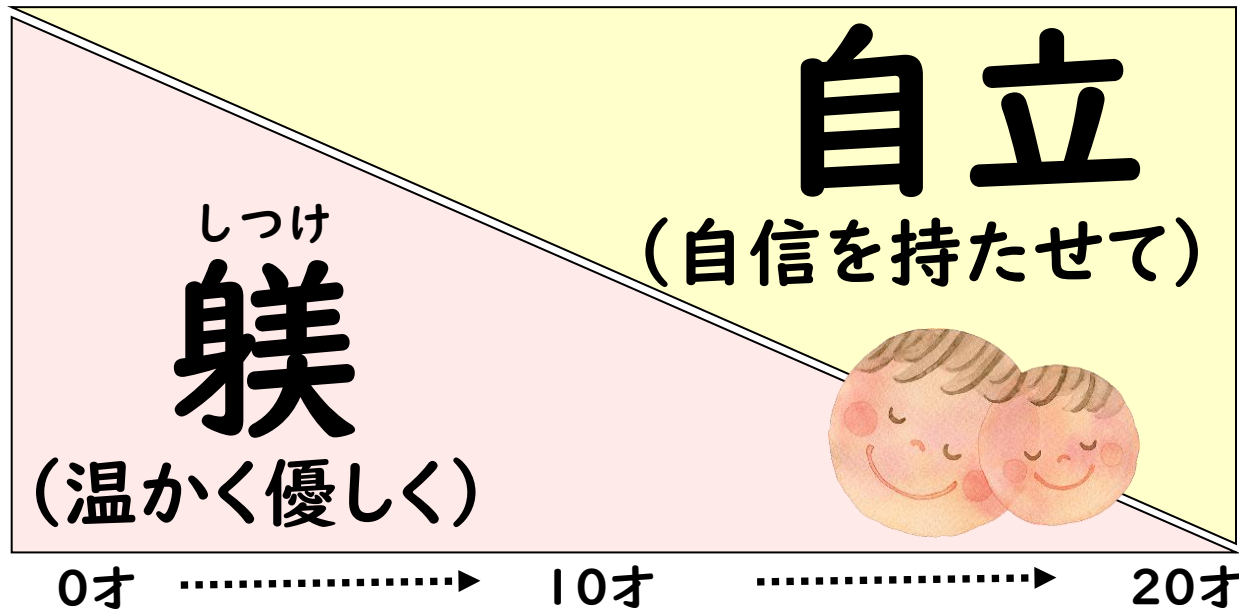
結果ではなく過程（プロセス）を
大切にしましょう



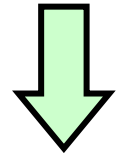
子育ての基本原則について

しつけ

躰と自立の関係 (年齢とともに躰を減らし自立を促す)



親の愛情
子どもにとって
温かく
見守られている
安心感



親離れ
子離れ

子育て
四訓

- 1 乳児は、しっかり 肌を離すな。
- 2 幼児は、肌を離せ 手を離すな。
※乳幼児期は、スキンシップが大切!
- 3 少年は、手を離せ 目を離すな。
- 4 青年は、目を離せ 心を離すな。

ちょっと一息 子育て川柳



- ・育行を 苦行にしない 家族の和
- ・育行 (ikugyou) の 頭文字には 愛 (i) がある

- ・子育ては 毎日発見 日々学び
- ・子育てで 育てられるは 子より親



小千谷市は
【日本一 子育てを応援するまち】を
目指しています！



[担当課]

・小千谷市 健康・子育て応援課

TEL 0258-83-3640

・小千谷市教育委員会 教育・保育課

TEL 0258-83-3519