

小さな子供を育てている保護者のみなさんへ

子供の成長と発達について学ぶために



見直そう、  
親子の生活習慣

東京都「子どもの生活習慣確立プロジェクト」

# 見直そう、 親子の生活習慣



子供の笑顔は  
正しい生活リズムから

規則正しく質のよい睡眠がないと、子供の成長に必要なホルモンの分泌や免疫機能に影響がでることをご存知ですか？

朝は起きて光を浴び、夜は早く寝ることが子供の体と心の発達にとって、とても大切なのです。

詳しくは [\(コチラ\)](#)

子供とのふれあいタイムは朝がいい！

《CONTENTS》

- 「早起き・早寝」が大切だといわれる理由
- 大人の時間に、子供をつきあわせていませんか？
- 朝ごはんが大切な理由 ～朝ごはんのパワー
- 大切なのは“生活のリズム”です
- 大人の生活リズムも見直してみませんか？
- 専門家からのメッセージ

乳幼児期～小学生の子供たちが身につけておきたい基本的な生活習慣。なかでも睡眠や食事などの生活リズムについて、保護者の方に知っておいて欲しい内容をまとめました。

東京都