

新緑がまぶしい季節となりました。お子さんは新しい生活に慣れてきましたか。この時期、慣れない環境での緊張の連続で、心身ともに疲れて熱を出すお子さんも出てきます。体調には十分気を付けてあげましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



車に乗せるときは

6歳未満の子どもにはチャイルドシートの使用が義務づけられています。体格・体重に合ったチャイルドシートを、車の後部座席で使用してください。手がドアや窓にはさまれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけたりしましょう。また、短時間でも、子どもを車内に残したまま車を離れてはいけません。親が降りる前に子どもを先に降ろすことも大変危険です。

チャイルドシートは

乳児用

年齢：0～1歳くらい
身長：70cm以下
体重：13kg未満



幼児用

年齢：1～4歳くらい
身長：65～100cm
体重：9～18kg



学童用

年齢：4～10歳くらい
身長：135cm以下
体重：15～36kg



※これらは代表的な3タイプ。メーカーや機種によって適応年齢・サイズがちがいます。