

乳幼児の1日の生活と保育プログラム・・・子どもの24時間

時間	0-18ヶ月ごろまで	18ヶ月から
	睡眠 ※夜間の眠りは真暗闇を保障します	
0:00	<p>☆メラトニン～性的成熟を抑制・情緒を安定させます</p> <p>☆ACTH・コルチゾール～体温を上昇させ 脳を目覚めさせます やる気・集中力・学習力を高めます</p> <p>☆β-エンドルフィン～気分よく元気に目覚めます</p>	
6:00	起床 ※浅い眠りの中で機嫌よく目覚めます	
7:00 (開園)	登園開始	健康観察 ※朝食(和食中心でしっかり食べましょう)
9:00	つむぎ体操(赤ちゃん体操)など	ハイハイ・リズム運動 障害物あそび 造形あそびなど
10:00	授乳またはおやつ※授乳は適時	おやつ
	昼寝	
10:30		昼寝
	※午前中の昼寝はレム睡眠を多く出現させ、内臓機能の働きをよくし、また脳内では	
12:00	昼食(離乳食)	昼食 記憶の定着化をすすめます
13:00	あそび	あそび (外あそび・たくさん歩く・広い場所であそぶ)
	<p>☆日中の活動は楽しく・おもしろく・うれしく ドーパミンやセロトニンが分泌して脳の働きを高めます</p>	
15:00	授乳またはおやつ	おやつ
	昼寝	あそび 伝承あそび
16:30	降園開始	健康観察
18:30	<p>夕食(後期食以降) ※保育園に残っている子は軽めの夕食をとります 夕食は薄味で軽めにしましょう</p>	
	入浴	
20:00 (閉園)	就寝	
	<p>☆寝る子は育つ☆ 生体の生活リズムに添った早寝・早起きの睡眠のリズムを身につけると 眠っている間に様々な睡眠同調ホルモンが分泌して 脳やからだを守り育てます</p>	
	☆成長ホルモン～骨や筋肉を育てます	