

子どもはやっぱり 早寝・早起き！

—大人の生活習慣が、子どもの遅寝の原因になっていませんか—

早寝を習慣にすると、早起きができ、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動できます。
よい生活リズムを作りましょう。

★早寝・早起きの習慣は、子どもが健やかに成長する第1歩です。

- ① 十分な睡眠がとれて、朝から元気に活動ができます。
- ② 体の成長が促されます。
- ③ 情緒が安定します。
- ④ 体内時計が正常に保たれます。
- ⑤ 健全な食習慣が守れます。

朝の光を浴びることで体内時計はリセットされ、情緒を安定させるセロトニンや眠気を誘うメラトニンが分泌されます。また十分に睡眠を取ることで成長ホルモンの分泌が促されます。

★日本の子どもは、世界で一番遅く寝ています。

夜10時以降に就寝する3歳児の割合は、昭和55年には22%だったのに、平成2年に36%、平成12年には52%と年々増加しています。

その原因は・・・

- ① 遅い夕食。
- ② 遅くまでのメディアとの接触。
- ③ 長すぎる昼寝と遅い昼寝。
- ④ 大人との夜の外出。

子どもの生活の乱れは、大人の生活や意識が影響しています。
気づかぬうちに大人の生活に子どもを合わせ、子どもの遅寝の原因になっていませんか。



★早く寝かしつけることは、子どもの大事なしつけの一つです。

その方法は・・・

- ① まず早起きから始めましょう。
- ② 朝ごはんを必ず食べさせましょう。
- ③ 夕食を早くすませましょう。
- ④ 早めにテレビを消しましょう。
- ⑤ 子ども連れでの夜の外出をひかえましょう。
- ⑥ 寝かせる時間を決めましょう。

子どもだからといって、夜になったから眠れるわけではありません。

- ⑦ 入眠儀式を行いましょ。

子どもの安心感が満たされるように体を優しくたたいたり、本の読み聞かせやお話をしてあげましょう。その子にあった入眠儀式をみつけましょう。

北九州地区小児科医会・北九州市園医会 (<http://www.kitakyu-ped.com/>)