

『睡眠について』

さっきまであんなに楽しそうに笑っていた子どもたちの機嫌が急に悪くなり、泣き出すことはありませんか？その原因のひとつかもしれない、睡眠について考えてみましょう。

乳幼児期から子どもに「遅寝遅起き」の生活をさせると、夜型の生活リズムが身につけてしまいます。そうした子どもは、小学校に行くようになって、朝起きられず学校の始業時間に間に合わなくなることがあります。さらに夜型の生活リズムでは自律神経が乱れ、体温調節や免疫機能にも悪影響を及ぼし、病気になりやすくなったり、睡眠不足で情緒が不安定になったりもします。大人の生活リズムに合わせず、子どもには早寝早起きの習慣を身につけさせましょう。

それでも、なかなか子どもが眠ってくれずパパやママたちをイライラさせることもあると思います。子どもが早く寝るためには、昼間たくさん活動して体を使うことや、夜に気持ちを落ち着かせることが大切です。

昼間の活動で戸外に出てたくさん体を動かす遊びを促すことも必要ですが、公園の中で走り回るだけでも子どもは体力を消耗します。短い時間でも良いので、1日の中でできるだけ戸外に出ましょう。

夜はなるべく興奮する遊びは避け、静かな雰囲気を作ることを心がけてください。テレビやDVD、ゲームを長い時間見ると子どもは興奮してしまいます。その結果、心や体のリズムを調整して睡眠を安定させるメラトニン分泌が抑制され、睡眠不足を引き起こす危険性があります。子どもには、寝る前にテレビ類を見せないようにしましょう。

一番のおすすめは、寝る前に絵本の読み聞かせをすることです。絵本を読むときも、静かにゆっくり読み聞かせをすると、落ち着いた雰囲気になります。自分で絵本が読めるようになった子どもでも、パパやママたちからの絵本の読み聞かせはスキンシップになり喜ぶので、試してみてください。

ぐっすり眠るためには、寝るときの衣服についてもちょっとした配慮が必要です。子どもは体温が高く新陳代謝がよく体が温まりやすいので、厚着をするとたくさん汗をかいてしまいます。暑さで目が覚めずに熟睡できるよう、衣服の調節も考えてあげましょう。