

# 『早寝早起きを習慣にしましょう』

新年度は、幼稚園や保育園など新しい集団に入る機会が増えますね。

子どもの生活リズムを整えるためには、早寝早起きがおすすめです。子どもがよく寝ているからといって起きるまでそのまま寝かせておくというリズムではなく、決まった時間に寝かせて起こし、早寝早起きを習慣づけましょう。寝ている間には成長ホルモンがたくさん分泌されます。特に小さい子はその量が多いため、早く寝ることがのぞましいです。遅い時間に寝てしまうと、そのホルモンがなかなか分泌されません。早寝早起きはお昼寝が1回になる頃から始め、幼稚園に行く前や、できれば小学生になるまでに習慣づけるといいですね。

習慣づけるためのコツとしては、まず、無理なく寝る時間と起きる時間を設定することです。たとえば、朝8時に起きていた子に7時に起こしてもなかなか起きません。急に早い時間を設定するのではなく、まずは15分～20分早く起こして、定着したら30分早く起こすようにし、それが定着したら、また早めに時間を設定し、7時に近づけていきましょう。起きる時間に応じて、寝る時間も早めていきましょう。朝起こす時間同様に、少しずつ時間を早めて設定していきましょう。

最初は子どもがなかなか寝なかつたり、起きなかつたりしますが、少しずつ時間をずらしていくことで、子どもは少しずつ習慣づいていくので、あせらずにゆっくり取り組んでいきましょう。

子どもの起きる時間に合わせて、大人も早めに起きて余裕を持ちましょう。子どもが起きる前に朝食の準備などをすませると、子どもをトイレに連れて行く時間も多く取れてそのあとの流れがスムーズになります。

また、戸外に出て体を動かすと、少しの時間でも子どもの活動量は大きいのでおなかもすくし、疲れて眠くなり夜は早く寝つけるようにもなります。歩いたり体を動かすことで、体の各部の動きも活発になり体力もついていきます。これからだんだん暖かくなるので、近道を散歩するなどできるだけ戸外に出る機会を増やしましょう。



太宰府市子育て支援センター

☎919-6001