

にこにこ通信 4月号

「たいせつな睡眠！」

新しい年度になりました。新しい生活が始まり、昨年度までとは違う生活リズムにまだまだ慣れてないという人も多いのではないのでしょうか。

睡眠のリズムが乱れると、生活リズム自体が乱れ、子どもたちの健康や成長にも影響を及ぼします。新年度を迎えたこの時期に家族みんなで生活を見直してみましよう。

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いてしまいます。そうした子どもは、小学校に行くようになったからといって急に早起きすることはできません。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よう。

まずは、遅く寝ても朝は早く起こし、「早起き」の習慣からつけるといいと思います。部屋のカーテンを開け太陽の光を浴びると、生体時計がリセットされ体が目を覚まします。昼間たくさん体を動かして遊ぶと夜も早く眠れるようになると思いますので、短い時間でも戸外に出て遊びましよう。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。戸外だけでなく、支援センターのサロンや広場なども利用してください。

夜はなるべく興奮するような遊びは避けること。テレビやDVD、ゲーム類も発する音や光などは興奮するので見せないようにしましよう。寝る前は絵本の読み聞かせをすると、気持ちも落ち着いて眠る準備ができてきます。子どもとのスキンシップにもなりますので、おすすめです。

お風呂に入り、着替え、歯みがき、絵本を読んで眠るということを毎日繰り返していくと、体が眠りのリズムをつかんで眠りにつきやすくなり、早寝ができるようになると思います。

子どもだけでなく大人にも大事な睡眠について考えてましよう。

子育て支援課子育て支援センター

☎ (919) 6001