

早寝・早起きのポイント

前回2月号では“睡眠の大切さ”と“夜型生活で起こる問題”についてお伝えしました。今回は、生体のリズムを整える“早寝・早起きのポイント”についてお伝えします。

早寝早起きで睡眠のリズムを整え、きちんと朝食を食べて、体を動かせば（徒歩通園、朝の体操や運動あそび）、体温はおのずと高まります。それが子どもたちの心身のウォーミングアップにつながり、その後、いろいろな活動に積極的に取り組むことができるようになります。

そこで、早寝・早起きのポイントをそれぞれ4つあげています。

【 早寝 】

①太陽の下で十分運動させ、心地よい疲れを得る

午前中だけでなく、午後3時以降の運動あそびを充実させれば、夕方にはおなか
がすいて夕食に専念でき、午後8時頃には疲れがピークとなり、眠くなります。

反対に、昼、部屋の中でテレビを見たり、夕食前におやつを食べながらテレビゲ
ームをしたりすると、心地よい疲れが得られず、なかなか眠れません。



②夕食と入浴を早めに済ませ、遅くまでテレビを見せない

テレビを見る時間や寝る時刻を決め、寝る前に飲食や過度な運動をさせないこと
が大切です。睡眠の前に活発に運動したり、光刺激を受けていくと、脳が活性化
して眠れなくなります。

夜は入浴で体を温め、リラックスさせるのが一番でしょう。



③家族が寝る体制を作る

協力して子どもが安心して眠れる環境を作りましょう。寝室にテレビの音や
話し声が聞こえないようにした上で、静かで優しい音楽を流すのも良い方法です。

④翌朝の通園が楽しみという雰囲気を作りましょう

【 早起き 】

①カーテンを薄めにし、朝日がさし込むようにしましょう

朝になったらカーテンを開け、外の新鮮な空気や陽光を部屋の中に入れます。

また、ベッドの位置を窓の近くに移し、戸外の小鳥の鳴き声や生活音などが
自然な形で入りやすくしましょう。



②夜、寝ついたらエアコンを切り、例えば、冬は朝の寒気で自然に目覚めるようにしましょう



③楽しく起きることができるようしましょう

おいしい朝食を作り、起きる時刻に子どもの好きな音楽をかけます。

子どもの好きな目覚まし時計を使うのも良いでしょう。

時には、朝食のにおいを流してみてもどうでしょうか。



④親が早く起きて手本を示しましょう。

子どもは、常に親の行動を見ていて、まねをすることを忘れないようにしましょう。

生活は、1日のサイクルでつながっているので、1つが悪くなると、どんどん崩れていきます。しかし、生活の節目の1つが改善できると、次第にほかのことも良くなっていきます。ポイントを参考に、生活改善に取り組んでみましょう。うまくいかないときあきらめないで、例えば「夕ご飯は夜7時まで食べる」「夜8時になったらテレビを消す」など、まずは**実現可能な目標を1つ絞り、1つずつ改善**に向けて取り組んでいきましょう。そうすれば必ず良くなっていきます。

あなたに一番望むもの 一病息災 元気で長生き
津野町健康づくり婦人会