

先日のクラス懇談会では、両クラスとも「生活リズム」のことが話題になったようですね。健康的な生活リズムを整えるのにお役に立ちそうなヒントを載せておきます。ぜひ試してみてください。

● 「早起き」早寝」を心掛けましょう。

眠くないのに寝させるのは至難の業ですね。早起きのために早く寝かせようとするのではなく、**まずは、早起きのリズムを。**たとえ夜が遅くなっても朝は6時台に起こすようにしていくとだんだんリズムが整ってくるようです。

● 朝起きたら、カーテンを開けましょう。

朝起きたら、カーテンを開け、「太陽の光」を浴びるようにしましょう。太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされるそうです。

● 理想の睡眠時間

個人差はありますが、昼寝も含めて1日に、1~2歳児で13~16時間。3~5歳児では12~13時間とされています。時間だけでなく、成長ホルモンが出やすい時間帯なども考えると、やはり遅くとも夜は、9時までには寝かせた方が良いでしょう。

● お昼寝

暗くしすぎない、静かにしすぎない、長くしすぎない。

※ 6ヶ月~8か月ぐらいでだんだん生活リズムを整えていく時期になってきたら、午前中は30分前後で起こすようにし、午後に1~2時間眠れるようにする。夕寝をしても長くても20分程度にし、8時頃には眠くなるリズムを目指しましょう。(1歳ごろ~4歳ごろまでのお昼寝は15時ぐらいまでの間に1~2時間ぐらいが良いでしょう。15時過ぎまで寝ていると夜寝るのが遅くなってしまいます。)

● レッグウォーマー

寝つきが悪い、すぐ起きるといったお子さんの場合、大人の冬用靴下をかかとのところでカットしたものをはかせると良いらしいです。足首は、静脈が皮膚近くまで来ているので、足首の冷えはそのまま血液の冷えとなって心臓に戻ってゆき、これが眠りを妨げるのだそうです。特に悪夢を引き起こすとか…。お母さんの冬用の靴下をかかとで切ったものでいいので、それを子どもの足首に履かせて寝せると眠りが安心したものになるとのことです。

● 寝る前2時間は興奮させすぎない

テレビ、ビデオ、パソコン、スマホなど電子メディアの画面から出る光は脳を興奮状態にします。目を閉じてもしばらくは脳が興奮状態にあるためなかなか眠れません。9時に寝るなら7時以降のテレビ、ビデオ等は控えた方が良いでしょう。

● 入浴は早めに済ませて

寝る直前にお風呂に入ると体温が上昇して目が覚めてしまいます。眠りにつく2時間前ぐらいの入浴がベストという説もあります。一旦体温を上昇させ、体温が下がってきた時が眠りにつきやすいのだそうです。(眠くなると手や足が温かくなりますが、これは体の中心部の体温を下げようとしているためらしいです。)

● 何よりも安心感を

何といっても「安心感」が大切。絵本を読んでもらったり、添い寝してもらったり、子守唄を歌ってもらったりして、「自分は愛されてる」という実感を感じながら、リラックスして心地良く眠りにつけるように。くれぐれも「早く寝なさい！」と怒って寝かせたり、「一人で寝なさい！」と暗い部屋に閉じ込めたりしないでくださいね。