

やってみよう！ “早起き早寝”の生活リズムづくり



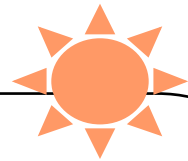
生活リズムを整えることは、人間が元気に過ごしていくための基礎です。

お子さんに、健やかに育ててほしい・・・その願いを叶えるために、**気付いた時に、できることから、少しずつ！！**

はじめてみましょう。

1 まず“早起き”から

最初は“早起き”からトライしましょう。毎日5分ずつでも、起きる時間を早めるようにしてみましよう。



「朝の光」

朝は部屋のカーテンを開け朝の光を入れて、自然な目覚めを誘うようにしましょう。
光が脳にある体内時計のズレをリセットしてくれます。

3 昼寝は夕方までに切り上げる

昼寝は午後4時頃までには切り上げるようにしましょう。

あまり遅い時間まで昼寝をしていると、夜の寝つきが悪くなってしまいます。

5 寝かしつける工夫を

子どもは眠くなれば自然に眠るものというわけではありません。

夜は暗く静かにして、寝かしつけることが必要です。また、特定のタオルやぬいぐるみを持って寝たり、寝る前に絵本を読んであげると寝つきがいい、というお子さんも多いようです。そのような眠るための心の準備として「就眠儀式」を活用してもよいでしょう。

2 昼間は十分からだを動かす

昼間よく活動することで、生活リズムにメリハリが生まれます。

4 「しつけ」という視点も大切

早寝早起きも、食事や歯みがき、トイレ、着替えなど同じように、親が子どもに教えていくことが大切です。

基本的な生活習慣の「しつけ」の一つとして身に付けさせてあげたいですね。

