

寝る子は育つ!? ～早寝で作る生活リズム～

エピソード

この日、ゆうきくん（5歳の幼稚園児）は、なかなか寝付くことができませんでした。時刻は、もう夜9時を過ぎようとしています。

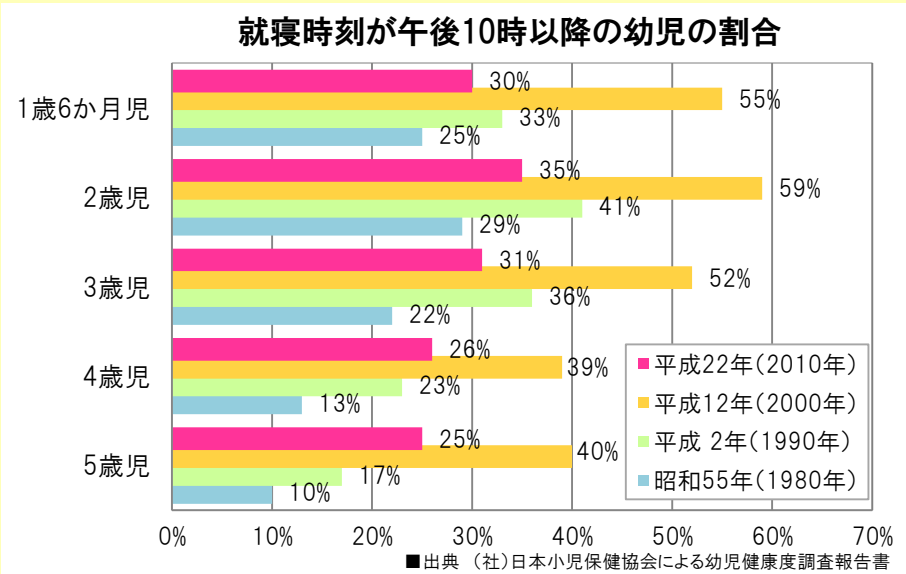
お母さんは、毎週楽しみにしているテレビ番組があり、どうしても観たくてテレビをつけました。こうなると、ゆうきくんも一緒になってテレビを観たくて仕方ありません。お母さんが「何時だと思っているの？早く寝なさい。明日は幼稚園よ。」と言っても全然言うことを聞きません。

お母さんは、自分もテレビを観たかったので、しびしび一緒にテレビを観てしまいました。

ワーク1 エピソードを読んで感じたことを書いてみましょう。

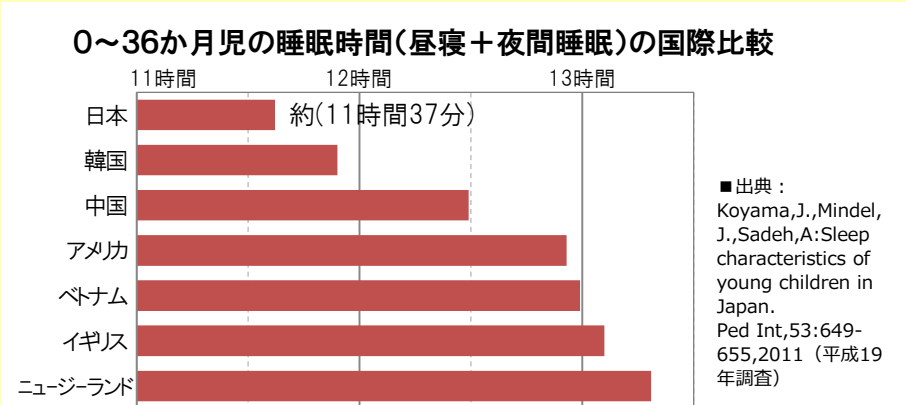
資料 ～データで見る子どもの睡眠～

自分たちが子どもの頃とくらべて、今の方が「夜ふかし」?



※ 平成18年 「早寝早起き朝ごはん」国民運動スタート

日本の子どもの睡眠時間を他の国とくらべると?



まめ知識

なぜ、早寝？



十分な睡眠時間を確保できる!!

成長ホルモンが活発に分泌

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンは、午後10時から午前2時の間に活発に分泌されます。

昼間の学習や経験を整理し、記憶を定着

脳は、外界からの新しい情報が入ってこない睡眠中に、起きている間に学習したり経験したりしたことを整理し、記憶を確かなものにします。

心が癒やされ、情緒面も安定

脳は、深い睡眠を取っている間、嫌な記憶や感覚の消去作業を行っています。そのため、心が癒やされ、情緒面も安定します。

● 生活リズム作りのポイントは光のコントロール

夜、いつまでも明るい光を浴びていると、眠りをもたらすホルモン(メラトニン)の分泌が抑えられ、眠気が弱まります。

このメラトニンは、朝の光を浴びて、昼に活動を行うと、夜、たくさん分泌されるようになります。



- 参考「早寝早起き朝ごはんガイド(幼児指導向け)」(H24「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)
- パンパース赤ちゃん研究所ホームページ

ワーク2 早寝の子に育てる「寝かしつけ」大作戦(我が家の取組・よいアイデア)をまとめよう。

ふりかえり このプログラムをとおして、どんなことを考えましたか。