

「夜更かし」をやめれば 生活リズムは **どん** **どん** よくなります



子どもの生活リズムを乱す大きな原因に、夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりすることや、遅く帰ってくる家族に起こされたりすること、つまり夜更かしがあります。夜更かしの習慣をやめれば、早起きもしやすく、朝ごはんも食べられ、昼間元気に活動でき、生活リズムはよくなります。できることから、少しずつやってみましょう。

生活リズム 改善作戦

その
6

昼間できるだけ 体を動かしましょう。

昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れますし、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の働きも高まります。よく体を動かして運動したり、遊んだりするように心がけましょう。



生活リズム 改善作戦

その
7

夕食時間を早くしましょう。

忙しい日々の中ではとても大変なことです。夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時刻の2時間前には夕食にしたいものです。もちろん食事のときにはテレビは消して、家族でコミュニケーション。話題は友達のこと？先生のこと？それとも学校の行き帰りの途中でビックリしたこと？



生活リズム 改善作戦

その
8

お風呂を夕食の前に してみましょう。

体温が夕方以降だんだん下がってくると眠くなります。そんなとき、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなることも。寝つきが悪い場合は、夕食とお風呂の順番を逆にしてみるとうまくいくこともあります。寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします。

