

# 生活リズムを整えるために 「ここを教えて」Q&A



Q 1

仕事で遅くなる家族を待っていると、どうしても遅寝に。

子どもと過ごすために、どんなにがんばって早く帰っても、家に着くのは夜10時過ぎ。どうしたらいいでしょう。



A 1

お子さんのためには早く寝かせましょう。「ふれあいタイム」は朝を考えては？

お子さんのことを考えると、やはり夜は早く寝かせたいですね。朝、家族みんなで早起きしていっしょに朝食をとるようにはどうでしょうか。それも無理なら、「ふれあいタイム」は週末にまとめてはどうでしょう。まずは、お子さんの生活リズムをきちんとしてほしいですね。

Q 2

遅寝でも元気ならいいのでは？

毎日寝るのは夜11時ごろですが、園でも元気に過ごしているようです。このままではいけませんか？

A 2

睡眠不足は、お子さんの成長に影響します。お子さんのためには早起き・早寝が必要です。

夜早く眠ることが子どもの心身の発達に重要です。寝不足の子どもたちは、集中力がなくなって落ち着きがなくなることも分かっています。お子さんの「元気」を取り違えていないか注意が必要です。就寝時刻が遅くなって、夜遅くまで明るいところにいると、生体時計と地球時間とのズレ(※)が大きくなりますし、メラトニン(※)の分泌が悪くなります。夜早く子どもを寝させるのは大人の務めです。※2、3ページ「早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう？」参照