



## 生活習慣を整えるために 「こんなふう にやってみました」体験談

小学校入学前のお子さんをもつ保護者から寄せられた、生活習慣に関する体験談です。子どもの生活習慣を正しく身につけるために、どんな工夫をしているのか、聞いてみました。

### 子どもの生活リズムを大人に合わせない。

3歳くらいまでは、祖父母の家で夜まで遊び、寝るのは夜10時ごろ。生活リズムが乱れがちだったので、祖父母と話し合い、夜9時前には必ず寝かせるようにしました。それからは毎朝体調もよく、ぱっと起きられるように。子どもの生活リズムを大人の都合に合わせてはだめなんです。

### 休日も生活リズムを変えないように。

休日は、テレビやゲームでいつも夜更かし。月曜日の朝は、なんだかグッタリ。そんな状態が続いたので、出かけた外食したりしても遅い時刻にならないように、休日の生活リズムにも気をつけるようになりました。今は月曜日にも元気に登園しています。休日と平日のリズムをなるべく変えないようにしたのがよかったみたいです。



### 必要な睡眠時間を家族でチェック。

子どもに必要な睡眠時間を家族でチェック。起きる時刻から逆算して、寝る時刻を決めています。私の子どもは、10時間くらいがちょうどいいみたい。寝る時刻になったら、忙しくても協力し合って寝かしつけています。

注：必要な睡眠時間はお子さんによってずいぶん違います。お子さんの様子をよく見て、このお母さんのように、お子さんにふさわしい睡眠時間を知っておくことはすばらしいことですね。

### お気に入りの目覚まし時計ですっきり起床。

カーテンを開けて朝日を入れる。生活音（台所の音やテレビの音）が聞こえるように、寝室の扉を少し開ける。好きなアニメの目覚まし時計を自分で寝る前に設定する。とっとも寝起きが悪かったのに、この3つの工夫で、自分から起きるようになりました。