

はじめに

# 大人の時間に、 子供をつきあわせて いませんか？

夜遅く、幼い子供を連れた家族を見かけたことはありませんか？仕事が終わってから子供とふれあいの時間を持とうと、夜遅くまで遊ばせていませんか？

東京都の幼児の生活についての調査によると、午後10時以降に就寝する子供の割合は平成6年度は22.5%でしたが、平成17年の調査では29.6%と、その割合が増えています（※1グラフ）。また、別の調査では、3歳児で夜10時以降に就寝する子供の割合は52%（※2）という報告もあります。

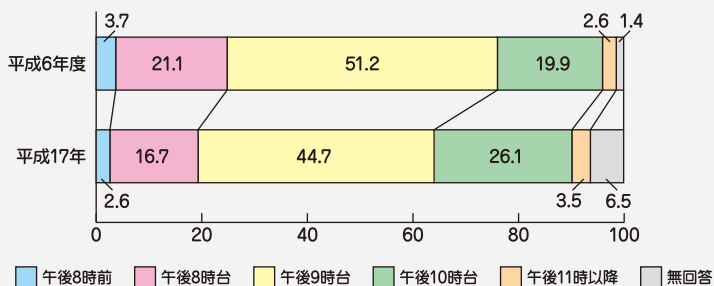
規則正しく質のよい睡眠がないと、子供の成長に必要なホルモンの分泌や免疫機能に影響がでることをご存知でしょうか？夜は早く寝ることが子供たちの心身の発達にとってとても重要なのです。

親子のふれあいはとても大切ですが、子供のためには夜は早く寝かせたいものです。朝、みんなで早起きをして朝食を一緒にとるなど、親子のふれあいタイムを朝にしてみてもはどうでしょうか？それも無理なら週末にまとめてみては？

まずは子供の生活リズムを乱さないこと。子供のためには何が本当に大切かを考えて、できることから少しずつでもやってみましょう。

## 東京の4、5、6歳児の就寝時刻と、その変化

～就寝時間が遅くなる東京の子供たち～



※1 「幼児期からの健康習慣調査報告書」（平成17年5月 東京都福祉保健局、平成6年のデータには3歳児を含む）

※2 平成12年度幼児健康度調査報告（社団法人日本小児保健協会）