



生活リズムを整えるヒント

「生活リズム改善作戦」

昨日まで10時に寝ていた子供に
今日から8時に寝ようと言っても無理というもの。
まずは早起きからはじめましょう。

その1

カーテンや雨戸を開けて 朝の光を浴びる

脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。



その2

顔を洗う

早起きをして、布団から出たら、顔を洗いましょう。顔を洗うと、交感神経という昼間の活動を支えてくれる自律神経にスイッチが入ります。



その3

朝ウンチの習慣をつける

ウンチは、夜寝てる間に副交感神経が活発に働いて、肛門近くにやってきています。朝ウンチが出ると、一日すっきりとした気分です。

「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。



その4

昼間できるだけ体を動かす

昼間たくさん活動すれば、夜早く眠れます。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。

その5

夕食時間を早くする

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。



その6

お風呂を夕食の前にする

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。夕食とお風呂の順番を逆さにしてみるとうまくいくこともあります。



その7

寝る時刻になったらテレビを消す

『子供だけテレビはおしまい』というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子供が寝る時刻になったら、きっぱりとテレビは消してみましよう。見たい番組は録画するなど工夫をしてみてください。

その8

寝るときは電気を消す

暗くなれば自然と「眠る」気分になり、「メラトニン」(※6ページ)という大切なホルモンも出てきます。暗さが怖ければ、フットライトや豆電球をつけておいてもいいです。



その9

入眠儀式をみつける

子供にはこれをしたなら眠るというお気に入りがあるはず。耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、本の読み聞かせや、お話など、子供が安心できるかわりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。