



まずは「早起き」から始めましょう



昨日まで10時過ぎに寝ていた子どもに、「さあ、今日から8時に寝ましょう」と言っても無理というもの。ちょっと眠そうでも、朝早く起こすことから始めてみましょう。名づけて「生活リズム改善作戦」。

できることから少しずつ実行しましょう。

生活リズム改善作戦 その1

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。

朝、子どもを起こしたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。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、外に出たりして、とにかく朝になったら光を浴びることが大切です。

生活リズム改善作戦 その2

朝ごはんを食べましょう。

朝食は、いわば脳の目覚まし時計です。朝ごはんをきちんと食べると、脳が活性化して1日を元気よくスタートすることができます。早起きをすれば、家族そろって食事ができ、コミュニケーションの場ともなり、園や学校に行っても元気に過ごせます。また、テレビを見ながらの食事はやめましょう。

生活リズム改善作戦 その3

昼間できるだけ体を動かしましょう。

昼間にいっぱい活動すれば、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。

生活リズム改善作戦 その4

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が、夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時間の2時間前には夕食にしたいものです。

生活リズム改善作戦 その5

お風呂を夕食の前にしてみましょう。

体温のリズムとしては、夕方に体温が高く、だんだん下がってくると眠くなってきます。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、お湯の温度はぬるめにします。

生活リズム改善作戦 その6

寝る時間になったらテレビを消しましょう。

子ども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。子どもが寝る時間になったら、きっぱりテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休みの日に見るなど工夫をしてみましょう。

生活リズム改善作戦 その7

寝るときは電気を消しましょう。

暗くなれば、自然と「眠る」気分にもなります。「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンも出てきます。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておく、という方法もあります。

生活リズム改善作戦 その8

入眠儀式を見つけましょう。

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり、子どもにはこれをしてもらって眠るというお気に入りがあるはず。本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式のひとつになります。あまり興奮してしまうような話でなく、ゆったりとした読みかたを心がけましょう。

