

生活習慣戦隊 デキルンジャー!!

連載第8回

おさんは何時に寝ていますか？ 睡眠時間は足りていますか？
「最近体力がついてきて、夜なかなか寝くならない」「寒くなってきて、朝、布団から出られない…」
といった声も聞こえてくる2・3歳児の晩秋。ネムルンジャーが睡眠について解説します！



必要な睡眠時間には個人差があるから、「2・3歳児は〇時間寝ないといけない」とはつまり決められない。その点も不安に感じることが多いと思うけど、おさんの体調を一番わかっているのはおちのちだ。だから、お話をもってほしいね。

わが子の睡眠時間を定めているおちのちが知りたい。午前中の活動の様子をチェックしてみよう。機嫌よく元気に遊んでいれば問題なし！もしあくびをするなど眠たそうの様子が見られたら、睡眠時間や睡眠環境を見直してみよう。

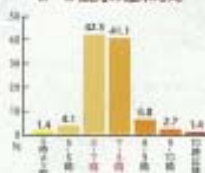
2・3歳児の睡眠時間はどれくらい必要？



おちのちがもしも困りました！

みんな何時に起きてる？
何時に寝てる？

2・3歳児の起床時間



6～9時に起きる子が9割以上、6時より早く起きる子もちらほら。

2・3歳児の寝床時間



約8割の子が20～22時に寝ている。今回のアンケートでは23時以降まで起きてる子はなかったよ。

わが家の実体験

【おちのち・ママ】
おちのちが寝る前は、必ずお話を聞かせるようにしています。お話を聞かせることで、おちのちが寝る準備ができていくようにしています。お話を聞かせることで、おちのちが寝る準備ができていくようにしています。

【おちのち・ママ】
おちのちが寝る前は、必ずお話を聞かせるようにしています。お話を聞かせることで、おちのちが寝る準備ができていくようにしています。お話を聞かせることで、おちのちが寝る準備ができていくようにしています。

体の健康と成長を支える

睡眠中に分泌されるホ르몬が成長ホルモンを分泌させ、骨の成長を促します。

心の健康を保つ

寝不足により、脳の活動が足りないと、セロトニンの分泌が減少し、イライラして、ネガティブな感情を抱きやすくなります。

老化やがんを防止する

睡眠中は、細胞を修復し、老化やがんを防止するメカニズムが働きます。

脳の発達をサポート

睡眠中、脳細胞の修復だけでなく、記憶を定着させる働きも働きます。

睡眠はなぜ大切な？

睡眠は「ただ休んでいるだけ」ではなく、心と体の健康と成長を支えるために欠かせない。大切な時間は、夜の4つのような夜間も果たしているから、睡眠不足はNGだよ。多少睡眠時間が短い日があっても、急に体調が悪くなってしまうことはないけど、できるだけは生活リズムを整えて、毎日しっかり眠る習慣をつけようね。

睡眠は心と体の栄養なんだね



睡眠と生活リズム



【おちのち・ママ】
おちのちが寝る前は、必ずお話を聞かせるようにしています。お話を聞かせることで、おちのちが寝る準備ができていくようにしています。



生活リズムを整えるにはどうしたらいいの？



急に早寝させるのは難しいから、まずは早めに起すことから始めよう。地球の1日は24時間だけど、人の体内リズムは24～5時間。体内時計をリセットするのは朝の光だから、起きたらいっぱい浴びてね。今の時期から早寝早起きならぬ「早起き準備」の習慣を身につければ、将来、自分の体の声に耳を傾け、自ら生活リズムを整えていく力につながっていくよ。睡眠について悩んだときには、生活リズムや環境の似た人と情報交換してみてもね。

朝 早起きして、朝の光をたっぷり浴びよう



朝の光が体内時計をリセットして、すっきり目覚めさせてくれるよ！

昼 昼は体を動かして遊び、遅い時間の昼寝は避けよう



明るい太陽の下で体を動かすと心身ともに健男健女が、夕方にだるそうにしているも悪いようにはおぼやけぬ。

夜 電気を消して暗い部屋で寝よう



メラトニンは暗いと分泌が促されてしまうよ。寝るときは部屋を暗くして寝よう。



教えて！みんなの早ワザ&遅ワザ

早めに就寝！の術

子どもの目がさえていたり、ごはんやお風呂でいつの間にか短い時間になっていたり…。子どもを早く寝かしつけるのって、とっても難しい！今回は、早めに就寝するテクニックを「寝かしつけ」と「ふだんの生活の工夫」に分けて、紹介します。

寝かしつけの巻

子どもの好きな本をいっぱい読んだり、ベッドの中で今日の出来事を話したり、キユッと抱き締めたりすると、安心して寝てくれます。

(千原麻衣・ばとくん)



寝る前さそうでもひとまそ布団に入ります。部屋のあたりを暖めると寝やすくなるので、優しくさわって暖気を誘います。

(千原麻衣・きゅーん)

就寝時間が近づいたら、家事が強いてもいったん中断して、**家族みんなで布団へ**。誰かが動いていると気がなるようなので、家族みんなでというのがコツ、子どもが寝たら、家事を再開します。

(豊田真由美・あむママ)



ふだんの生活の工夫の巻

寝る前は興奮させないよう、体を動かさずじっとできる静かな遊びに誘い込みます。なぞなぞやパズルなどがグッド。

(bizon 2009年冬号掲載)

仕事のある日の夕食は、できるだけ朝に作っておきます。煮てきたらすぐごはんを食べて入浴し、布団へ。20時台には就寝できます。

(高橋まゆみ・たけのこ)

いつもは湯船につかりますが、雨が降った日はシャワーで済ませます。お風呂の時間を短縮してでも就寝時間を一定にした方が、子どもの体調もいいようです。

(高橋真由美・エマ)



保育園の帰り道がポイント。子どもと道いかけっこをしたり、好きなバスに乗りたり、じっくり子どもに付き合います。すると満足して帰る後はひとりで遊んでくれるので、その間に早く家事を済ませ、21時就寝を実現させています。

(bizon 2009年冬号掲載)



保育園へお迎えに行ったあと、まっすぐ家へ帰れるように、ふだんの買い物は週末にまとめて買い。スーパーへ寄る時間が短縮でき、早めの就寝が可能になります。

(田中真実・ふゆくん)



今回はついに最終回！

「ママの生活」のルール
・公共の場でのマナー！



こちらご期待！

わが家の実体験



「明日公園に行こうね」と話しているママと子ども。ママは「公園に行くのはいいけど、お友達と遊ぶときは順番を守ってね」と話しています。

「公園に行くのはいいけど、お友達と遊ぶときは順番を守ってね」と話しています。

「公園に行くのはいいけど、お友達と遊ぶときは順番を守ってね」と話しています。