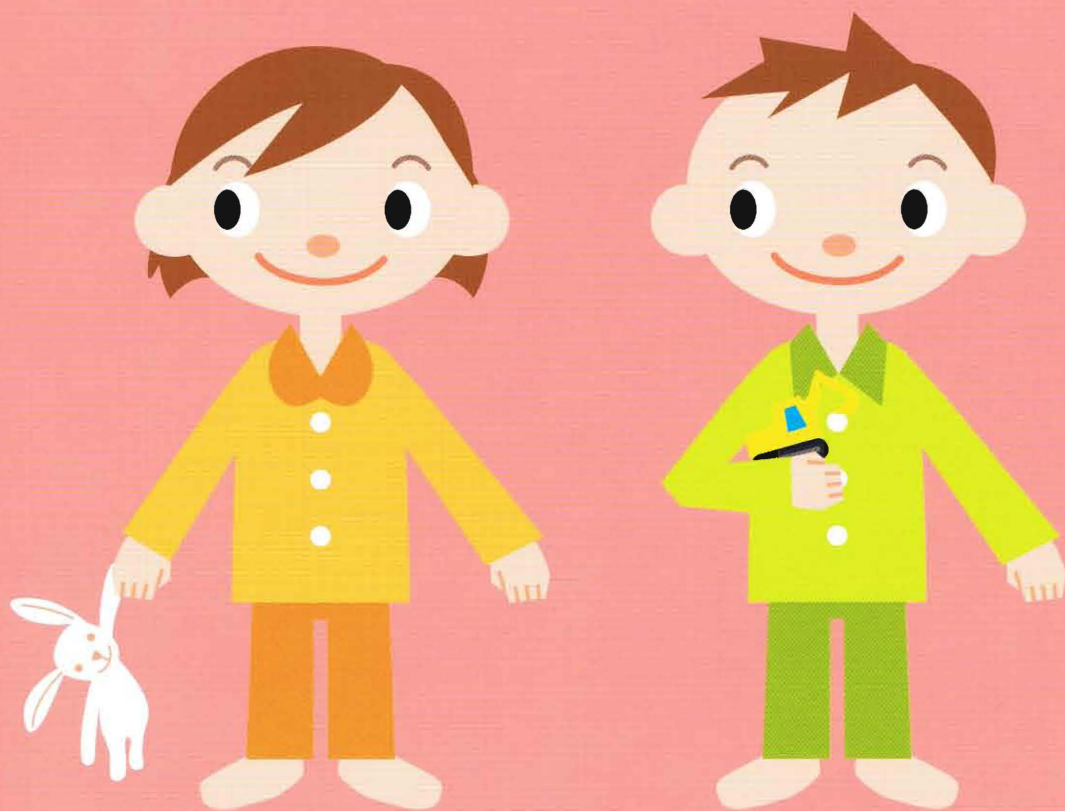


子どもをイキイキさせる眠りの魔法

グッスリ

眠育読本



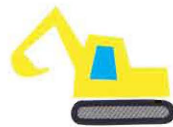


育ち盛りの子どもにとって「眠り」は大きな力になります。

夜型社会に巻き込まれることなく、

心、体、脳をイキイキさせる「眠り」のあり方を、

本書の「魔法」をとおして、家族で楽しく学んでいただけます。



子どもがイキイキする眠りの魔法

1

朝の光は必ず浴びる。
夜はコロンと眠くなる。

眠りの魔法は朝からスタート。

朝日が目覚まし。

お母さん、ちょっとだけ早くカーテンを開けて！

もし子どもに、少し早めに眠ってほしいなら、ふだんより30分早く起こしてみましょう。

早く寝ることは、早く起きることよりも、ずっと難しいのです。

その理由は、人間の体にもともと備わっている体内時計が、

一日24時間よりちょっとだけ長くなっているから。昨日より遅く寝るのは簡単で、

早く寝るのは難しいのです。だから、発想を変えて早く起こしてみてください。

そのとき、朝の光をたっぷりと浴びることができるようカーテンを開けてあげましょう。

朝日が入らないお部屋でも、カーテンを開けて照明をつけるだけでも効果はあります。

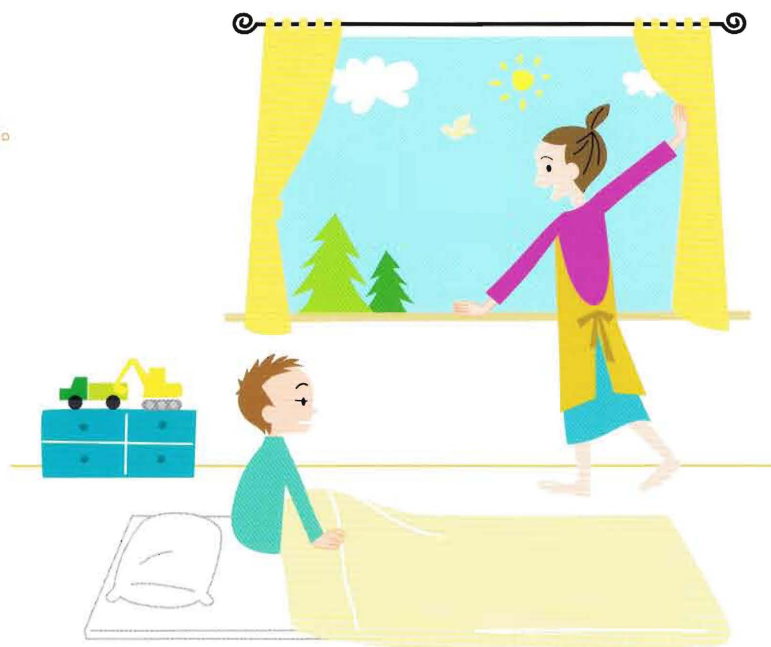
朝の光には、体内時計をリセットさせる強い力があります。自然の力を借りて、

早寝早起きをスタートしましょう。

朝を早くスタートすれば、

夜までには適度に疲れて、

早く寝つきやすくなります。



朝ごはんは欠かさないで。
目覚めもグーンと
よくなります。

朝ごはんでは体はポカポカ、準備万端。

頭スッキリ、体も元気にする魔法。

毎日食べよう、朝ごはん。

起きる直前、体温は最も低くなっています。

それが、明るい光を浴びることで体温が上がり始め、脳が目覚めるのですが、朝ごはんはその時のエネルギーです。

朝ごはんを食べると、体全体にエネルギーが行きわたり、脳の動きも活発になります。

だから、午前中から集中力が高まり、勉強もよく理解できるのです。

朝ごはんを食べている子どもは、勉強もよくできるというのです。

朝の光とともに、朝ごはんは眠りの魔法の必須アイテムです。

今まで食べていないのなら、コップ一杯の水からはじめましょう。

時間がないときでも、バナナ一本くらいは食べさせてあげてください。

習慣になれば、体のリズムが整ってくるので、

徐々に食べられるようになります。



遊んで遊んで
夜はぐっすり
心も体も元気になーれ。

心地よい疲れが眠りを誘う。

遊んでぐっすり、眠って元気。

体と頭を思いきり使って、いっぱい遊ぼう。

子どもの寝つきが悪かったら、昼間の様子を観察してみましょう。

寝ない、寝ないと夜寝させることばかり意識しても、うまくいきません。

眠りは、夜の状態だけで左右されるわけではなく、

朝起きた時から徐々に準備を整えて、夜に備えているのです。

日中に体を動かすことは、体内時計に昼夜のリズムのメリハリをつける手助けにもなります。

人間は、昼間に頭をつかったり体を動かしたりして、適度に疲れると、

眠りたいという欲求がでてくるのです。

眠りは翌日のために、疲れた脳や体を回復させるという役割をもっています。

遊びから生まれる心地よい疲れこそが、眠りの魔法なのです。



お昼ごはんは決まった時間 お昼寝も遅くならないように

眠りにはリズムが大切。

ごはんや昼寝のタイミングは毎日一緒に。

夜更かしになるなら、お昼寝は早めに切り上げましょう！

食事や眠りなど、一日の生活リズムを規則正しくすると、体のリズムが一定になります。

ごはんを食べれば、内臓が働きます。

その内臓が毎日同じ時刻に動くと、体はそれを覚えてくれるのです。

昼寝もごはんと同様に、規則正しくするとよいのですが、

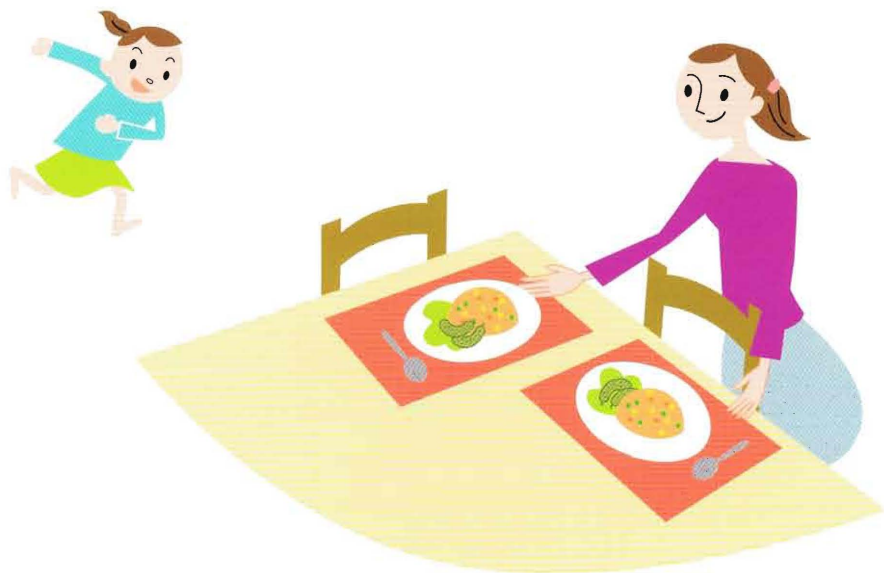
長過ぎたり、遅くしたりしないように気をつけましょう。

なぜなら、夜眠たくなるためには、眠気の貯金をしなければならないからです。

昼寝が長過ぎたり遅くなったりして、貯金をつかい過ぎてしまうと、

夜に眠気がやってこなくなり、

眠りの魔法は解けてしまうから要注意です。



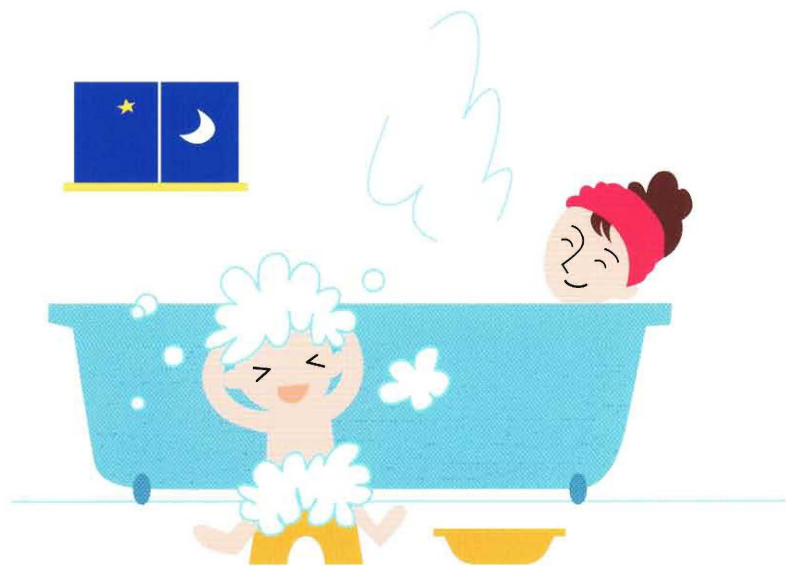
夕食とお風呂の時間は 子ども時間で決める

大人時間に合わせた生活は夜更かしの危険がいっぱい。

眠りへのカウントダウンの習慣を。

早寝のカギはお風呂にあり。

家族そろって夕食をしたり、お父さんとお風呂に入ったりするために、
子どもの夕食やお風呂の時間が決まっていない家庭も多いことでしょう。
でも、眠りにとっては、あまりよいことではありません。
家族の帰りを待っているために、子どもが夜更かしになっていませんか？
夕食やお風呂の時間は、子どもを寝かせたい時間から逆算して決めましょう。
とくに、お風呂の時間がポイントです。
お風呂で体が温まったあと、体温が下がってくるタイミングで寝ると
眠りにつきやすくなります。逆に、お風呂から上がったばかりだと、
体温が下がるまでには時間がかかるので、遅い時間の入浴はタブーです。
夜更かしは体のリズムの乱れや、睡眠時間の短縮にもつながります。
子ども時間を意識することは、眠りの魔法を守る大事なルールなのです。



おやすみなさいの魔法は、 わが家のオリジナルが一番

寝る前の「儀式」をつくろう。

おやすみの習慣づくりで、

おやすみモードへの切り替えがスムーズに。

家庭によって、寝かしつけ方はいろいろだと思いますが、
子どもには「もう、寝る時間だよ」と教えてあげることが大切です。

毎日、決まった「おやすみなさいの儀式」をすることで、
子ども自身が寝る時間を認識できるようになるのです。

「おやすみなさいの儀式」は、子どもに時間の区切りと気持ちの区切りをつけてあげること
で、スムーズにおやすみモードに切り替えるという、眠りの魔法なのです。

子どもがまだ小さいようなら、

「おやすみなさいツアー」に出かけるのもひとつの方法です。

家族はもちろん、家中のものに

おやすみなさいの挨拶を言って回るのです。終点は枕。

ツアーの間に、子どもは眠ることを自覚していきます。

また、「お気に入りのもの」を枕元においたり、

マイ枕を用意したり、

ここが自分の寝場所だという安心感を

与えてあげることが大切です。



寝るとき、寝たあと、 部屋の明かりは暗くする

明るい光は、魔法の大敵。

寝る前、寝るときの明かりは暗く。

メラトニンシャワーをいっぱい浴びよう。

夜、明るいところで過ごしていたり、電気をつけたままにして眠ったりすると、
脳が興奮して眠りにくくなります。

また、子どもの成長に深く関係しているメラトニンというホルモンの分泌も減って、
眠りの質を悪くしてしまうのです。

メラトニンは、明るいと分泌されにくくなるホルモンです。

分泌が減ると老化をすすめるといわれています。

とくに1歳から5歳にかけては、「メラトニンシャワー」といって、

その分泌が大人の何倍にもなり、子どもの成長を促しています。

昔は、外も今よりずっと暗くて静かで、子どもにとって夜は怖い時間でしたが、今は違います。

暗い空間づくりは、眠りを導く最後の魔法。

真っ暗を怖がるようなら、豆電球くらいの

明かりをつけてもよいでしょう。

直接光が目に入らないようにすることも忘れずに。



眠りは、子どもの心身の発達に重要な役割を果たしています。寝る子は育つというように、子どもが健康に育つためには、よい眠りをとることがとても大切なのです。

わたしたち人間は、眠っている間に、一日活動して疲れた体を回復し、日中情報処理に追われた脳の点検修理も行っています。脳の中でもとりわけ大脳は、大量のエネルギーを費やして記憶の消去や固定、感情などの高度な情報処理をしています。眠らない限り、脳は休むことができません。とくに子どもの時期には、大脳を活性化させ昼間の情報を整理したり、脳自身をつくりあげたりしています。

心身ともに健康に育つためには、よい眠りをとることが大切なのです。家族が、生活環境や生活リズムを整えてあげることが、子どもを伸ばす「眠り」づくりとなるのです。

神山潤 監修・睡眠文化研究所 編
『子どもを伸ばす「眠り」の力』より

神山潤 東京北社会保険病院院長。小児科医。

日本小児科学会代議員
日本睡眠学会理事
「子どもの早起きをすすめる会」発起人

日本の子どもたちの睡眠に関する
社会的啓発活動を行っている。





<http://www.lofty.co.jp/>

ロフテ-株式会社 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町11-12 TEL:03-3663-7111