

睡眠ファーストを子育ての最優先に！

★ 子供に睡眠は何より大切

子供にとっての睡眠は、単なる休息ではありません。睡眠は脳の発達にも大きな役割をはたしています。よく「寝る子は育つ」といいますが、まさにその通りで、親は子育てにおける睡眠の重要度をしっかり理解しておく必要があります。

★ 睡眠時間の確保

5歳なら10時間、9歳なら9時間、中学生は8時間の睡眠時間を確保することが大事です。それが子育ての最優先課題と考えてください。ただ、どうしても難しい場合は理想からマイナス1時間を目標にしましょう。

★ 睡眠が大事なわけを子供に教える

夜は自然と眠くなるものですが、それでも「もっとやりたい」「あと少し起きていたい」と言ってくることがあります。そんなとき、頭ごなしに叱っても子供は素直に受け入れられないことが多いようです。睡眠がなぜ大事なのか、その理由を伝えていくことが必要です。例えば、こんな風に話してみてもはどうでしょう。



- ◎「サッカー選手になるには、体を強くしなきゃいけないよね。寝ている間に成長ホルモンが出て、背を伸ばしたり体を強くしてくれるのよ」
- ◎「睡眠が不足すると、イライラしてしまい感情的になって友達とけんかしてしまうことになったら嫌よね。睡眠をしっかりとると気持ちが安定して感情をコントロールしやすくなるのよ」など。

子供の生活や夢・目標にからめて睡眠の重要性を伝えていきましょう。

★ 寝る 1 時間前からはテレビやスマホを見ない

テレビやスマホなどの強い光は、寝付きを悪くし、睡眠の質も低下させます。自然な眠気を促すメラトニンというホルモンの分泌量を減らしてしまうからです。寝る 1 時間前からは、それらの機器にふれないように過ごすことが大切です。眠りの質が良くなるとぐっすりと眠ることができます。

参考資料： 子どもにいいこと大全

個別相談

まずは、お電話ください。 ☆そよ風のホームページを開設！

電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】

大洲市アフタースクールおおず内（元大洲幼稚園）
大洲市大洲 715

そよ風 HP
こちらから➡

