

この季節、朝、窓を開けた時に感じる春の香りと新しい空気感が大好きです。でも『春眠暁を覚えず』の通りに春は眠い…。

4月はお子さんの入園や入学、保護者さんの仕事の関係などで起床時間が変わった新しい生活が始まったご家庭も多いのではないのでしょうか。「早く起きるには早く寝る」と分っていても、習慣化するまでは大変かもしれませんね。お子さんは毎日何時に就寝していますか。

厚生労働省のHPやインターネットで子どもの眠りについて調べてみました。



必要な睡眠時間の目安

新生児期(16～20時間)、3カ月(14～15時間)、6カ月(13～14時間)、1～3歳(11～12時間)、3～6歳(10～11時間)、6～12歳(8～10時間)

睡眠がしっかりとれていると

十分眠ることで思考力が伸び脳が発達する。

しっかりと体を休めることで免疫力が高まり病気にかかりにくくなる。

日中の眠気による活動や学習への支障が避けられる。

「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」

発想を転換し早起きからスタート。ポイントは起きた時に太陽の光をしっかりと浴びること。そしてしっかりと朝ごはんを食べよう。早起きすることで夜は自然と早く眠くなる。

体内時計

頑張って早起きを1週間続けると体内時計は朝型に。但し、休日だからと言って遅くまで寝ているといっぺんに体内時計はくるってしまう。

入眠を妨げるもの

テレビを消し照明を暗くして眠る環境を整えます。特にスマホやタブレットのブルーライトは覚醒作用があるのでお休み前は見せないように。

ルーティーン

子どもは眠る前は不安になるのが本能。絵本を読む、お気に入りのぬいぐるみを抱っこするなど、いつもと同じ入眠儀式をすることで安心して眠れるようになります。

しっかりと眠って笑顔で登園、登校する子どもたち。

「さあ、元気でいってらっしゃい！」

