

あたたかな まなざしを

～お子さまの就寝時刻～

お子さまの就寝時刻は何時ですか？

娘が赤ちゃんから幼稚園のころのことです。娘の就寝時刻と重なる帰宅時は、インターフォンを鳴らさずに、静かに鍵を開けて家に入っていました。

幼児の睡眠時間は10時間～11時間ぐらい必要と言われています。(個人的には11時間～12時間ぐらい睡眠時間をとられてもよいと思います。)

朝7時に起床するためには、夜8時から9時には就寝する必要がありますね。

まず、お子さまの就寝時刻を決めてみましょう。そして、就寝時刻から逆算して生活を考えるのです。

「就寝時刻・いつの間にか眠りにつく」⇐「絵本をおうちの方に静かに読んでもらう」⇐「お風呂に入る」⇐「夕飯をいただく」といった生活リズムを考えて見ましょう。

私たちが生きる世界にはリズムがあります。太陽は昇り、沈みます。月は満ち、欠け、潮も干満を繰り返します。私たち人間も周期的な変動リズムがあります。体温のリズム、眠りと目覚めのリズム、食事のリズム等です。

幼児期に限らず、人間は「眠りと目覚めのリズム」を整えることがとても大切です。

お子さまが寝る時間帯に、テレビがついていたり、お子さま以外の家族がワイワイとお話しているとなかなか寝つけません。「眠りと目覚めのリズム」を整えるためには、兄弟姉妹がおられると難しいとは思いますが、お子さまが眠りにつくことができる環境を、周りの大人がづくってあげることが大切です。

ここで、お子さまの1日の生活リズムを考えて見ましょう。

『朝、太陽が昇ると起きて、朝食を食べて幼稚園に行く。幼稚園で遊び、家に帰る。夕食を食べて、太陽が沈み暗くなると寝る。』となります。この『(太陽が昇ると)起きる⇒太陽が昇っている時間帯に、食べる⇒排泄する⇒活動する(遊ぶ)⇒太陽が沈んだら体を休めるために、寝る』といったリズムが大切です。

当たり前のように思えるかもしれないのですが、このリズムを整えることは、健康に生活するための第一歩です。

しっかりと睡眠ができると次の朝は気持ちよく目を覚ますことができると思います。朝、お子さまにあたたかなまなざしを注いで「おはよう」と声をかけて、1日をスタートしませんか。