

## \*あたたかな まなざしを\*

### ～眠りと目覚めのリズム～

今月は、生活リズムについて考えたいと思います。

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。

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。

当たり前のことに思えるかもしれませんが、このリズムを整えることは、子どもが健康に生活するための第一歩です。

お子さまの睡眠時間は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。

そこから逆算して「夕飯をいただく→お風呂に入る→大好きな絵本をおうちの方に静かに読んでもらう→いつの間にか眠りにつく」といった生活リズムを考えて見ましょう。

テレビが遅くまでついたり、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。お子さまが眠りにつくことができる環境を、周りの大人が整えてあげることが大切です。

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。

アウトドア派園長 赤木敏之