

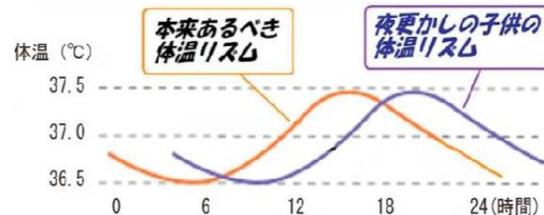
## フレフレ!子育て相談室⑥ ～早寝・早起きについて～

まだまだ厳しい寒さが続いています。いかがお過ごしでしょうか。この時期は、なかなか布団から出られない人も多いのではないのでしょうか。昔から「早起きは三文の徳」と言われていますが、それは子どもにとっても同じことです。6回目となる今回は、「早寝・早起き」についてお話ししたいと思います。



### 遅寝(おそね)のリスク

遅寝は、子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、1日のリズムを狂わせたりします。遅寝で睡眠のリズムが乱れると、体温が上昇するリズムがずれて、体温が上がらずボーっとした状態で幼稚園や学校等に通うことになり、午前中に眠くて学習体制に入れません。睡眠不足で朝起きられない小中学生は、「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」というデータもあります。こうしたことから、幼児期にしっかり早寝の習慣をつけておくことが大切です。



睡眠と体温の関係  
(参考：東京都教育委員会・乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト)



### 早起きする意味



子どもの体内時間づくりに一番大切なことは、毎日大体決まった時間に起きること、朝日を浴びること、そしてきちんと寝ることです。

朝、きちんと起きて朝日が目に入ると、視神経を通して脳に刺激が入ります。これが毎日大体同じ時間に繰り返されると、脳は「大体起きる時間」をしっかりと覚えます。

そして次第に、その時間近くになると、眠っていても脳には変化が起こるようになり、自然な目覚めとともに昼間の活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。