



新年度がスタートしました♪入園・入学という新しい生活が始まるお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。生活リズムをととのえて元気に過ごすことが、感染症予防の第一歩です。

今月は「早寝・早起き」についてのお話です。



### 早寝・早起きのコツ

#### ① 昼寝は3時まで！たっぷり遊んで眠りを誘う

子どもは昼間に目を覚まして身体を動かすことで脳内の機能を活性化させます。昼間にたっぷり遊んで身体を疲れさせて、夜になったら眠りを誘うようにしましょう。

あまり長く寝てしまうと夜に眠れなくなってしまうので、疲れて眠たくなってしまっても昼寝は3時までに終わりにしましょう。

#### ② お風呂に入る時間も就寝時間に影響します

人間は体温が下がると眠くなるため、眠る直前にお風呂に入らない方がスムーズに眠りにつくことができます。お風呂の時間を早めてみる、ご飯の前にお風呂に入るようにするなど、お風呂に入る時間を調整してみましょう。

#### ③ 就寝1時間前にはテレビを消す！

テレビやスマートフォンの光によって、眠気を誘う“メラトニン”の分泌が妨げられ、なかなか眠ることができなくなります。大人が見ていると子どもも一緒に見たくなくなってしまったり、興奮して眠る気持ちにならなったりします。大人も、ここは“子どものため！”と思って、子どもの就寝時間1時間前にはテレビを消し、スマートフォンの使用をやめましょう。

#### ④ まずは早起きからはじめましょう！

眠たくない子どもに早寝をさせるのはとても難しいです。眠気を誘うメラトニン効果を利用して、まずは早起きから始めてみましょう。メラトニンは目覚めて一旦減少してから、14～16時間後に再び分泌し始めます。そのため、朝6時に起きれば夜8時～9時には自然と眠たくなるというわけです。



寝室の遮光カーテンをやめてレースカーテンにし、朝日が自然に入ると、目覚めがスッキリと良くなりますよ！