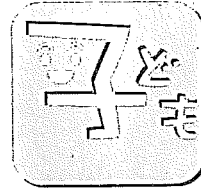


京都市左京区の小学2年生の前田風彩さん(8)は、今年1月から、学校で配られた「早起・早寝カレンダー」への記入を続けている。毎日、起床と就寝の時刻を点で記し、つなげて折れ線グラフにすることで、変化が見えるようになっていく。

これまで夕食が午後8時、就寝が10時、起床が午前7時過ぎと遅めだった。親子で話し合い、夕食を午後7時にし

「早起き・早寝カレンダー」に起床時間や寝る時間を書き込む風彩さんたち(京都市内)



早寝早起き 親の工夫で

う。兵庫県立総合リハビリテーションセンター中央病院(神戸市)内にある「子ども睡眠と発達医療センター」のセンター長、三池輝久さんは「十分な量と質の高い睡眠を取ることは、子どもの心身を育て、能力を発揮することにつながる。そのためには、早寝と早起きがセットで必要です」と話す。

乳幼児期や小学校低学年までに必要な睡眠時間の目安は9〜10時間。「成長期の子どもは、夜間に熟睡する(まよ)の

し合い、夕食を午後7時にしなところ、就寝が少しずつ早まり、9時に寝られるようになった。姉や弟も刺激を受け、朝も声を掛け合って午前6時半には起きるようになった。8時前の登校班の集合時間に遅れることもなくなつた。

母親の栄美さん(38)は「カレンダーでもやる気が出たようです。朝からせかさずに済みます」と話す。

早寝早起きは子どもの成長にどんな意味があるのだろうか

◆子どもに早寝早起きをさせるポイント

- (星野さんの話などを基に作成)
- ①朝、カーテンを開けて日光を浴びさせる。体内時計をリセットする効果がある
 - ②朝食にスープなど子どもが好きなメニューを作り「できたよ」と言って起こす
 - ③昼間たっぷり活動させる
 - ④夜遅い時間のテレビ番組を見たい場合は録画する
 - ⑤ゲームは「夜8時まで」などとルールを決める
 - ⑥寝室を暗くする
 - ⑦絵本の読み聞かせや子守歌、おやすみのあいさつなど「入眠儀式」を設けるのも効果的
 - ⑧安心して眠れる環境が大切なので、小学生でも添い寝していい

時刻記録、意欲促す ■一緒に寝る ■朝早

うという。

また、起床後、頭が動き活動できるまでには一定の時間が必要なので、「登園や登校の時間から逆算して、早めに寝かせなければなりません」と指摘する。

文部科学省などは、授業への集中力を高めようと、2006年から、「早寝早起きごはん」を提唱し、家庭にも働きかけている。行動に移すための具体的なポイントは何だろうか。

2月25日の読売新聞の記事で、大きく取り上げられていた。就寝時間は遅くはりませんが、幼児期の睡眠は就寝時間におよその質も違ってくる。早寝早起きのメリットは、家族皆でできることですね。

保育関係者や小児科医でつくる「子どもの早起きを促す会」の発起人で、南和歌山医療センター小児科医の星野恭子さんは「まずは早起きから。思い切った普段より1時間ほど早く子どもを起して、それを一週間続けること次第にリズムができる。さびに起床や就寝の時間を記録すれば、行動を振り返りやすい」と話す。

また、仕事で帰宅が遅い親も多く、寝かせる時間も遅くなりがちだ。「難しいとは思いますが、子どもと一緒に寝て、朝早く起きて家事をしたり、触れ合ったりするなど、生活リズムを合わせるよう努めて。早寝早起きは子どもの健やかな成長につながるのですね、家族全員で協力して、身につけてほしい」と星野さんは話している。