

Let's 子育て!



子どもだって、早寝早起きは三文の徳!

少子化が進み一人っ子の家庭も増えてきました。一人っ子は必然的に、家庭の中で大人としか接しませんね。その結果、大人と同じ生活リズムになってしまうお子さんが多いようです。特に、幼稚園入園前のお子さんは就寝時間が遅くなりがちですが、これは子どもの成長に悪影響を及ぼしかねません。

「成長ホルモン」は、睡眠が深くなる夜10時から夜中の2時頃にもっとも分泌され、その時間を過ぎると分泌量が低下していきます。幼小児期に夜更かしクセがついて良い睡眠習慣が作れないと、体内リズムが乱れやすくなり、自律神経の働きも不安定になります。

成長ホルモンは、身体の発育だけではなく脳神経細胞の発育も促す大事なもの。お子さんには、遅くとも夜9時には寝て、朝6時から7時には起きる習慣をつけてあげたいですね。夜更かしっ子にしてしまうと、身体も心もストレスに弱い体質になってし

まうかもしれませんよ。

小さい頃、大人のすることは何でもマネしてみたくなりました。「**大人ばかり遅くまで起きていてスルイ!**」なんて思ったこともありました。

でも、成長過程の子どもには、大人以上に「**早寝早起きは三文の徳**」。寝つきの悪いお子さんには絵本を読んであげたりすれば、親子のコミュニケーションも深まって、六文くらいの徳になるかもしれませんよ!?

