

V 生活リズム(幼児期)

早起きは一生の宝物!



こんなことはありませんか・・・?

4歳のまるおくんは、毎朝、お母さんに何度も「まるお、早く起きないと幼稚園バスが行っちゃうよ。」と言って起こされます。最後には、お母さんに抱っこされて布団から出ます。まるおくんは、とても眠そうであくびばかり。ボーッとしながら朝ごはん、そして着替え。幼稚園でも、午前中は元気がないそうです・・・。

そういえば昨晚も・・・、お父さんが帰ってくるのをテレビを見ながら待っていました。帰ってきたお父さんに大好きなゲームのレベルがあがったのを見せたくてたまりません。お母さんが何度も「もう寝るよ。」と言っても、聞きません・・・。



ワーク1

みなさんもお子さんの寝る時、起きる時の様子を出し合いましょう。

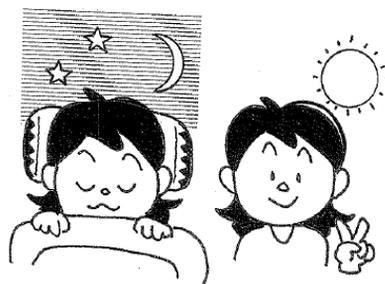
寝る時の様子

起きる時の様子



ワーク2

みなさんが日頃お子さんを「寝かしつけるとき」「起こすとき」に工夫していることを交流しましょう。



◇他の方の意見をメモしましょう！



いいね！



いいね！

今日気がついたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



「早寝早起き」を子どもに身につけさせてやることは、親の大切な役目じゃよ。これから毎日繰り返される「寝る」「起きる」が気持ちよくなって、スクスクと成長してくれることが何よりの願いじゃのお。

ただなあ、子どもというのはいろいろな日があって、思い通りにならないときもたくさんあるもんじゃ。「しかたない。」「まあいいか。」と切り替えることも大事じゃよ。肩の力をぬいて、子育てを楽しんでな。

◇お子さんに紙芝居を読んであげたらいかがでしょう！

「よふかしおにとはやねちゃん」（株式会社やなせスタジオ 著作）



「紙芝居利用申請フォーム」への入力が必要になりますが、「紙芝居（絵）」と「紙芝居（台本）」がダウンロードできます。

早寝早起き朝ごはん全国協議会 検索

夜ふかししていたウサオとミミコのもとに、「よふかしおに」がやってきて、「よふかしもり」に誘い出します。「よふかしもり」では、タヌキのダンサーとポンポコダンスを踊って、ウサオとミミコはとっても楽しそう。夢中になって踊っているうちに、タヌキもよふかしおにも消えてしまい、真っ暗になったあたり一面からは気味の悪いオバケの目がキラリ、キラリ……。

お子さんと一緒に「早寝早起き朝ごはん」の大切さを知ることができる紙芝居です。

◇お子さんと楽しく続けるきっかけに、「早寝早起き朝ごはん」カレンダーもあります。

早寝早起き朝ごはん全国協議会 カレンダー

検索

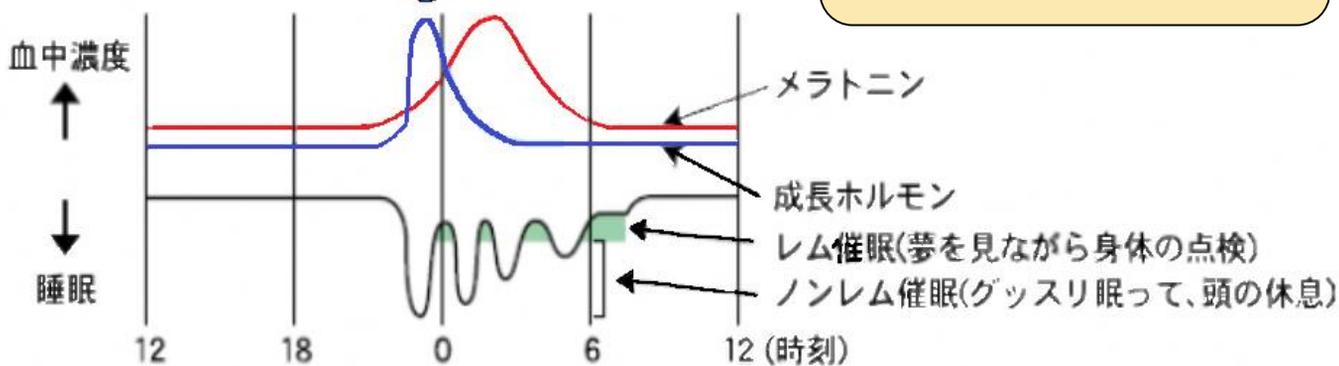
◇規則正しい睡眠のリズムがお子さんの成長にも影響するという話です！

成長ホルモンは、生後4ヶ月頃から、午後10時から午前2時の「睡眠のゴールデンタイム」に分泌されます。スムーズな眠りを促すメラトニンは、深夜にピークとなりますが、寝る前に強い光を見ると、メラトニンの分泌が抑制されてしまいます。強い光とは、テレビやゲームもですね。



メラトニンとは・・・

脳内で生合成されるホルモンです。メラトニンには、季節のリズム、睡眠・覚醒のリズム、ホルモン分泌のリズム等を調整する作用があります。



神山 潤 子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～ より

出典：企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん
～大人が変われば、子どもも変わる～ (文部科学省)



「早寝早起き朝ごはんカレンダー」を使って、シールを貼ったり、色ぬりをしたりして楽しみながら続けるのはいいことじゃなあ。できない日があっても、忘れていてもいいんじゃよ。できないことを叱るのではなく、わが子のできたこと、進んで取り組んだことをおおいにほめてやってな。