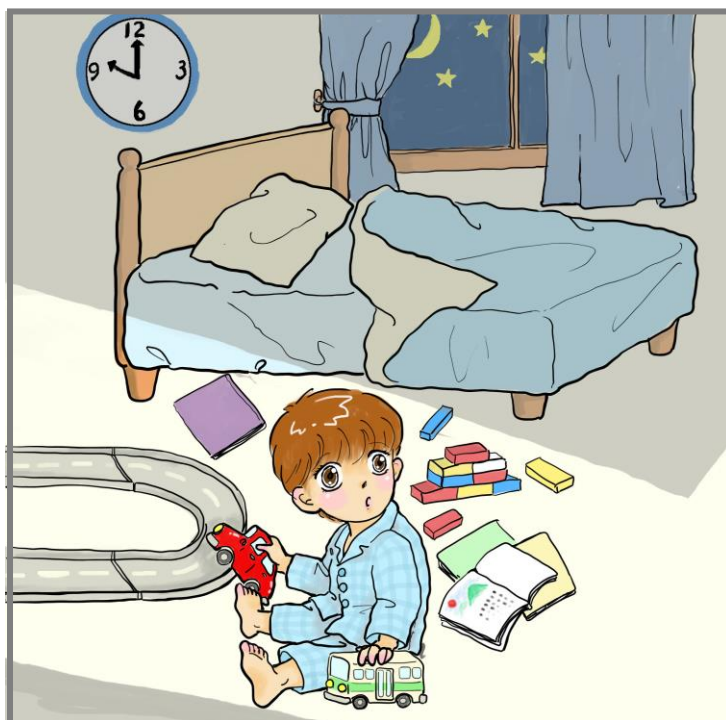




寄って 話して 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

ね 「寝る子は育つ」って ホント!? ~どうして ねなくちゃいけないの!?!~



イラスト：よねだ たまみ

みなさんは昨夜、何時に寝ましたか。今朝は何時に起きましたか。
 「規則正しい生活は、元気の源」
 さわやかに目覚めた朝は心もからだもスッキリ!!「このところ、少し睡眠不足かな?」と感じている人はもちろん
 「ぐっすり眠っているよ。」という人も「睡眠」について考えてみましょう。
 「どうして ねなくちゃいけないの?」あなたならどう答えますか。

エピソードを読みましょう

今日は月曜日、早く帰ってドラマを観なくっちゃ…

そう 安芸子さんの唯一の楽しみがドラマを観ること。

ママ友の^{つばき}椿さんも観ています。

安芸子さんは保育園へ息子の寛太を迎えに行き、急いで帰宅しました。

手早く晩御飯とお風呂をすませ、いよいよドラマが始まります。

安芸子さん「寛太、お母さん今からテレビを観るから、静かにしててね。

母さんのスマホでゲームでもやってなさい。」

ドラマ終了後、

安芸子さん「あ～、彼氏の態度、煮え切らないわ～

^{つばき}椿ちゃんはどう思ったのかしら!?

ちょっと^{つばき}椿ちゃんにラインしようっと。

寛太、スマホ返しなさい。」

寛太くん「え～、いやだよ。今、いいところなんだよ。」

安芸子さん「子どもはもう寝る時間ですよ！寝なさい！」

寛太くん「え～、いやだよ。まだゲームしたいよ！ねむくないもん！」

安芸子さん「10時過ぎてるのよ！」

寛太くん「ねむくないのに、どうしてねなくちゃいけないの？」

安芸子さん「……」



考えましょう

① この時の、親の気持ちを考えてみましょう。

② この時の、子どもの気持ちを考えてみましょう。

考えましょう、出し合いましょう

③あなたのお子さんのねる時間は何時頃ですか。

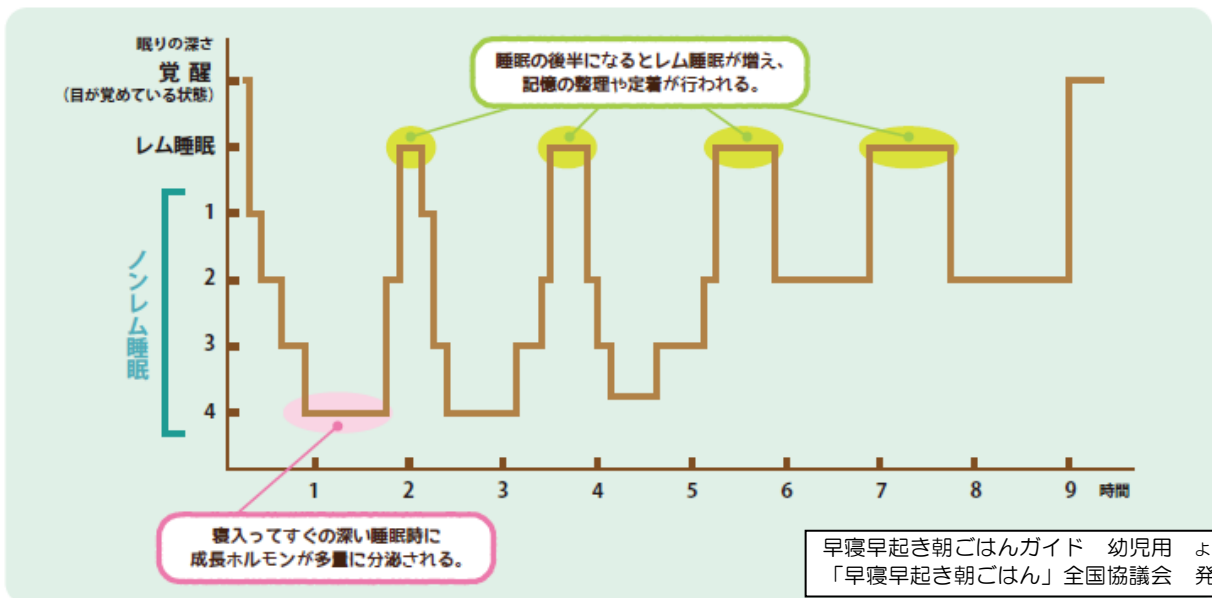
眠るということ

睡眠のリズムと役割

生まれてすぐの赤ちゃんは、「飲む—寝る」を繰り返していますが、生後4か月頃には、昼間も起きている時間が長くなり夜は少しずつまとまって眠る、という一日のリズムができてきます。そして、このリズムに則して、成長に欠かせないホルモン等が分泌されるようになります。

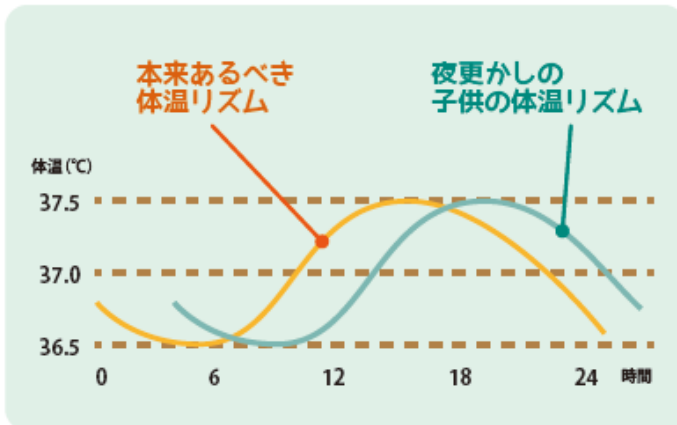
骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な**成長ホルモン**は、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌とれています。また、体温を下げて眠りを誘ったり、抗酸化作用や思春期が来るまで第二性徴を抑えたりする働きをもつ**メラトニン**は、夜暗くなると分泌され始めます。どちらも子供の成長には欠かせない大切な脳内物質で、メラトニンは、一生のうち幼児期大量に分泌されることがわかっています。

更に、睡眠はヒトの記憶にも関係しています。睡眠には性質の違う2種類の睡眠（レム睡眠とノンレム睡眠）があり、一晩にそれを繰り返しています。睡眠の後半になると増えるレム睡眠時に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、記憶の整理や定着を行っているのです。



④今より10分早く寝かせるためには、どんな工夫ができるでしょうか。

夜更かしのリスク



午前中体温が上がらないとどうなるの？

体温は、寝ている間は低く、起きる時間近くになると上昇はじめる、夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムを持っています。体温の上昇は、脳や体が目覚めるのを手助けしてくれているので、体温が上昇するに当たって活発に動けるようになります。ところが、夜更かしによって体温の上昇が遅くなると、午前中起きているのに脳も体も働かない、時差ボケのような状態になってしまうのです。

早く寝るためのポイント

① まずは早起き+外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きからはじめましょう。そして昼間はたっぷり外遊びをさせてください。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。

② 暗く静かな環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。また音の刺激もできるだけ少ないほうが眠るのに適しているので、これらの電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

学習を振り返りましょう

今日の話し合いの中で、気づいたことや参考になったことを書いてみましょう。

府中町『親プロ』コーディネーターからおすすめ図書

～子どもにどう接してよいか迷ったら…～

- ・家庭教育手帳
- ・早寝早起き朝ごはんガイド
- ・

文部科学省
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



ちょっとした子育ての悩みは、お気軽に家庭教育支援チーム「くすのき」へご相談下さい。

お問合せ：〒730-0006 広島県安芸郡府中町本町一丁目 10-15

府中町教育委員会 社会教育課内 家庭教育支援チーム『くすのき』

TEL：082-286-3272 FAX：082-286-3298 E-mail：syakaikyoiukuka@town.fuchu.hiroshima.jp