

# 大切な生活リズム



早寝早起きが大切とよく言われています。子どもにとって睡眠は脳の発達を促すものであると同時に、成長ホルモンを分泌させて体を発育させるものです。つまり、昔から「寝る子はよく育つ」と言われてきたように子どもはぐっすり眠ることで脳と体が発達するということです。

朝、太陽の光で体と脳がしっかり目覚め、夜暗くなると休むという睡眠と覚醒の区別は、乳幼児期にこそ形成されます。もし、このリズムが乱れ、十分な睡眠が取れなくなると、脳の発達や成長ホルモンの分泌、心の健やかな成長に大きな影響を与え、『ぼんやりしている』『イライラして衝動的になる』などさまざまな症状が子どもの姿に表れ、機嫌よく過ごすことができなくなります。

日中思いっきり体を動かし遊ばせたり、夜はお風呂に入り温かい体で布団に入り、絵本を読んだり、手をしっかり握ってあげたりと心をゆったり安定させて眠りにつかせましょう。きっと朝は機嫌よく元気に目覚め、心も体も大きくなっていくことと思います。

子育て応援カード5

鶴岡市子育て支援推進委員会

