

## 心も体も元気いっぱい！ 生活リズムを整えよう

「生活リズムを整えましょう。」子育てする中で、一度はお聞きするかと思います。よく聞くのは「早寝早起き」ですが、なかなか寝てくれなかったり、仕事や家庭の事情で上手くいかず、難しかったりする方もいらっしゃるかもしれません。しかし、やはり、大人も子どもも生活リズムが整うと、力を発揮しやすく学びやすいです。

子どもの生活リズムは、自然と整うのを待つものではなく、大人が意識して整えることが必要です。まず、起床・食事・就寝の時刻を一定にすることから始めてみましょう。

そして、睡眠のリズムを整えるには以下のようなことも意識します。

- 起床時間を決める
- 夜の睡眠を中心に考えたうえで、昼寝の時刻、時間を調整する
- 日中、十分に体を動かす
- 生活のパターン化や入眠儀式が有効的な場合もある
- 就寝前は興奮しないように過ごす
- 照明を落として、寝やすくする
- 朝は光を浴びる



いろいろな工夫をしてみても、睡眠のリズムが整いにくい子もいます。その時は小児科の先生に相談しましょう。

(つばさ保育士 奥田)

