

テーマ「 意欲ある子は早寝早起き 」

～大人の時間にあわせていませんか？～

子どもの成長期にはしっかりと睡眠をとって成長ホルモンを分泌させることが重要です。幼児期にこの習慣がつくと小学校に入学後の生活もスムーズです。早寝早起きの重要性を理解し、早寝早起きができる環境を作ってあげることが大切です。幼児期における早寝早起きの習慣が必要な理由についてお伝えします。

脳の発達

夜に十分睡眠時間をとっている子どもは脳の海馬の体積が大きくなります。海馬とは、記憶・情緒・やる気・集中力などに関わる場所です。



早寝早起きのメリット

●成長ホルモンの活性化

幼児期は成長ホルモンがたくさん出る為、早寝早起きで成長ホルモンが活発に分泌されていれば、体が成長しやすくなるだけでなく免疫力向上にもつながります。

●体内時計のリセット

●朝ご飯をしっかり食べられて、夜の寝つきが良い。

朝の光を浴びることで1日の体温上昇やホルモンの分泌をつかさどる体内時計がリセットされる。

早寝早起きをする方法

- 早めに起こして太陽の光を浴びる。
- 運動する～成長ホルモンの分泌が促される。骨や成長に不可欠だけでなく、空腹を感じたり疲れたりする為、夜の眠りの質が高まる。
- 休日も同じ時間に起こす。
- 朝食をしっかり摂り、夕食の時間は早めにする。
- 子どもがリラックスして眠りやすい環境を整える。



夜更かしが続くと集中力が低下したり、情緒不安定になったりイライラしやすい子どもになるおそれがあります。体に必要な物質が十分に作られず、集中力の低下や自律神経の乱れが出てきます。上手いかないときは、まず早朝に起こしてみることをお勧めします。

「ゴールデンタイム」と言われる午後22時～午前2時は子どもの成長ホルモンの分泌を促すだけでなく、大人もこの時間は寝ている方がよいと言われています。睡眠は量・質・リズムが重要です。質の良い睡眠とは、朝までぐっすり眠れている事を指します。子どもの成長を促す睡眠、早寝早起きには重要な役割があるのです。

