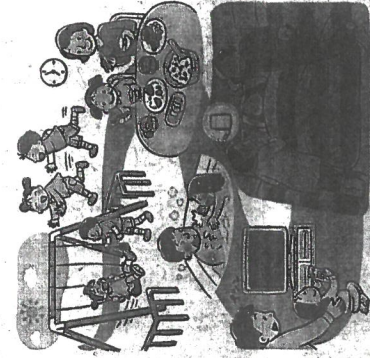


親は子どもの寝付きを良くし、早寝させることが大切です。が、どうしたらよいのでしょうか。昼間、太陽光を浴びて、楽しく、適量のいそぎや運動に熱中させ、笑っている時間をつくり出します。特に戶外で体を使った「運動あそび」は、夜に心地よい疲れをもたらす、早く眠りに就き、質の良い睡眠をもたらしてくれます。

夕食は午後7時までに済ませます。これより遅いと就寝が10時を過ぎてしまいます。夕食が遅いと入浴も遅くなり、生活のリズムが乱れてきます。夜は腸の消化力が弱まるので、遅い時間の多量の夕食は控えます。肥満や夜尿、翌朝の食欲減退を招きかねません。

夕食後は片付けを手伝わせ、子どもと一緒に過ごす家族だらんの時間を設けてください。



イラスト・メイ

体使って遊び 早め夕食

寝付きを良くする

小さい子どもなら、家の中をはい回って遊ぶことをお勧めします。満足感だけでなく、全身機能と腕や手の発達にも役立ちます。ただし、10、15分程度の短時間がいじですね。運動量が多いと、かえって血液循環がよくなり過ぎ、眠れなくなりますから要注意です。

寝床で「おやすみ」と言った後は、静かにしましょう。寝付くまでは暗く、静かな中で、子どものそばにいてください。眠らせようと口うるさく促したり、叱ったりすると、中脳や視床下部など、眠りを担当する脳を興奮させ、逆に眠れなくなってしまう。

他にこのようにし、何に気を付けたり、早く寝られるのでしょうか。

遅い父親の帰りを待たせたり、夜間子どもを連れ出したりするのはやめましょう。翌日の保育園や幼稚園の準備を早めに済ませます。テレビは寝るまで見せないように。子どもが「保育園、幼稚園に行くのが楽しみ」と思えるような環境をつくりましょう。

寝付きの良い子は昼に運動エネルギーをしっかりと発散し、併せて創造性と感受性が豊かになるなど、情緒の開放性が高まり、精神的にも安定しています。

実現可能な目標を設定することが大切です。できることから、一つ一つ行ってみましょう。

(早稲田大教授)