

子どもの健康デザイン

前橋 明 ④

「早起きは三文の徳」ということわざがありますが、朝早く起きると健康に良く、何か良いことがあるという意味です。

確かに、早起きの子どもは早寝ができており、睡眠中は脳の温度が下がり、神経細胞が十分に休息できています。その結果、明け方に意欲や元気を引き出すホルモン（コルチゾールやドーパミンなど）が適切に分泌され、体温が高まり、生活のウォーミングアップが早くできています。

逆に朝遅く、しかも体温が低い状態で起こされると、まだ体が起きていない状態ではありません。脳も覚醒しておらず、何か活動をさせても無気力で、やる気が出ず、覚えきれなかったり、やりきれなかったりします。

そんな状態では、日中の運動



イラスト・メイヴ

早寝早起き

親が見本に 雰囲気演出

やあそびは積極的にできず、体温が適切にコントロールされないまま夜を迎えます。その結果、夜は眠りが浅く、神経細胞が休養できないという悪循環を生じます。近年は社会全体が夜型となり、子どもの就寝時刻がどんどん遅くなっています。

夜遅くまで連れ回してはいけないという育児の常識も忘れられ、朝から眠気とだるさを訴える子どもや、集中力のなさ、ぼんやり・いらいら状態の子どもが増えてきました。そこで、良い生活のリズムづくりや早起きに使えるような具体策を考えてみました。

子どもが寝る部屋のカーテンを薄くし、朝日が射し込むようにしましょう。朝はカーテンを開け、外の新鮮な空気を部屋に入れます。ベッドの位置を窓の近くにし、鳥の鳴き声や生活音などが入りやすくなります。暖房は子どもが寝付いたら切り、朝、寒気を感じて、自然に目覚めるようにしましょう。起きる時間に子どもの好きな音楽をかけます。親が早起きの見本を示し、楽しい雰囲気をつくり出します。

おいしい朝食で、子どもが「今日の朝飯は何？」と、楽しみに起きてくるようにします。寝る前に、次の日の楽しい予定を話してあげます。子どもの好きな目覚まし時計を使いましょう。

（早稲田大教授）