

『早寝・早起き・朝ご飯！！』

保育園や幼稚園で新年度がスタートして2ヶ月。環境にすっかり慣れて、生活リズムも軌道に乗りつつある頃でしょうか。

先日、1歳になったばかりの女の子のお母さんから伺った話。“子どもが、大人と一緒に連日12時過ぎまで起きている、という事にとっても驚き、関連について調べてみたくなりました。

そして、ある調査により、やはり最近の傾向として何と！幼児の4人に1人は平日10時過ぎでも起きている！ということが判明したのです。

(2015年・3500人対象・ベネッセ教育総合研究所調べ)

これに対し、やはり弊害を心配する声がある。睡眠学が専門のS教授によると、「骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモン、それに思春期が来るまで第2次性徴を抑える働きをするメラトニンは、夜早めの時間帯に大量に分泌される。このどちらも子どもの健やかな成長に、絶対に欠かすことの出来ない大切なもの。



睡眠が足りないと、こうした物質の分泌や、記憶の整理、定着に悪影響を及ぼしかねない。園児なら遅くとも9時頃までには就寝し10時間ほどの睡眠が望ましい」とのことでした。

就寝時間が近づいたら部屋を少し暗くし、静かな環境作りを。テレビやパソコンの光は脳に刺激を与えるので要注意だそうです。

朝の光が優しい今の時期、家族みんなで少し早起きして、カーテンを開け、思い切り深呼吸してみませんか！

朝食も きっと美味しく頂けますよ。

