

★『眠育』という言葉をご存じですか。

子どもたちにとって、眠るということは、ただ体を休めるためだけではありません。

しっかり睡眠時間を確保すること、正しい睡眠習慣を身に付けることは、多くのホルモンが分泌される成長期の子どもにとって、とても大切なことです。

理想の睡眠時間は夜9時に寝て、朝7時に起きる 10 時間ともいわれるほど、たっぷりの睡眠を摂ることは、体や頭の疲れを取り、学習での集中力・生活面での注意制御力も上がる傾向にあります。

きちんと眠るためには、夜だけではなく、1日を通して気を付けることがあります。

朝 毎日同じ時間に起きる、朝ごはんを食べる、朝日を浴びる

昼 しっかりと体を動かす

夜 眠る2時間前に夕食を済ませ、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、毎日同じ時間に寝る

また、質の良い睡眠を摂るためには、

1. 寝る環境を整えよう・・・清潔な寝具を用意し、暗くする。眠る1時間前にはテレビ、スマホ、ゲームなどの明るい光を見ることは避けましょう（大人より子どものほうが光への感受性が強いとされています）
2. 不安を取り除こう・・・心配なことや不安なことがあると人間はしっかり眠ることができません。その日の出来事など、子どもの話を聞いてあげましょう。

（参照：「眠育 ねむりと未来のプロジェクト」「EPARK kosodate」）