

Ⅲ-1

資料 1

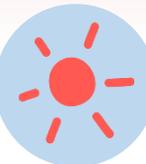
# 「早ね早おき朝ごはん」

～家族でできることから始めましょう～



## 1 いつも決まった時刻に起きましょう。

前日、寝るのが遅くなくても、いつもと同じ時刻に起きることが大切です。生活リズムが整うことで、子どもは心身ともに安定して、毎日の生活や遊びに意欲的に取り組めるようになります。



## 2 朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

人間の持っている体内時計は、1日25時間です。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、1日24時間に調節されます。



## 3 朝ごはんを食べる習慣をきちんとつけましょう。

朝起きた時、頭がぼーっとしてしまうのは、体温が下がっているためです。朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳の働きも活発になります。



## 4 日中は、外で体を動かしましょう。

散歩や遊具遊びなど、外に出て、友だちとしっかり遊びましょう。また、体を動かすことで、夜ぐっすり眠れます。



空欄に時計の針やルールを記入して、冷蔵庫などにはって御活用ください。



## 5 電子メディアと上手につきあうルールを親子で一緒に作りましょう。



電子メディアに長い時間接していると、脳に非常に強い刺激を与え、強い刺激にしか反応しなくなります。応答がないことが当たり前になり、コミュニケーション能力の発達に影響を及ぼすこともあります。電子メディアと上手につきあいましょう。

例 ■わが家のルール■  
食事中はノーテレビ  
ゲームは一日一時間まで  
水曜日にはノーテレビデー  
など

■わが家のルール■



## 6 寝る1時間前から、強い光をさけましょう。

電子メディアや強い照明など、光や音の刺激は、脳を目覚めさせます。就寝前に脳を休ませると、ぐっすり眠れます。



## 7 歯みがきをして寝る習慣を身につけましょう。

就寝中は、唾液の量が減るので、口の中はむし歯になりやすい環境になります。親子で一緒に楽しく歯みがきをするのもいいですね。



## 8 いつも決まった時刻に寝かしつけましょう。

幼児期からきちんと寝かしつけると、朝方の生活ができるようになります。枕元でお話をしたり、絵本を読んだりして、眠りに入れるようにするのもいいですね。

個人差はありますが、幼児期の理想的な総睡眠時間は、1～3歳児で12～14時間、3～5歳児で11～13時間というデータがあります。



「早寝早起き朝ご飯、頭ではよく分かってる。でも出来ないから困ってるの・・・。」「毎日が大変すぎる、子どもが言うことを聞いてくれない。」「忙しすぎてついイライラしてしまう。」そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんなときは、子どもをよく観察したり、子どもにあわせて少し待ったりしてみると、新たな発見があるかもしれません。なぜなら、子どもも自分の意志を持っていて、成長したい、自律したい、と願っているからです。しかしもちろん、まだ生まれてから数年しか経っていない、児童期の子どもたちは、やり方が分からなかったり、自分でコントロールできなかったりすることもあります。だからこそ大人はそんな子どもの思いを尊重し、自分で出来るようになるためのお手伝いをしていけたらいいですね。

例えば・・・

#### なかなか起きてこないとき



部屋のカーテンを開けてみる



#### なかなかご飯を食べないとき



おにぎりにしてみる



#### なかなかお風呂に入らないとき



少し我慢して待ってみる



など、どうしたら子どもが自分でしようとするか、という視点で考えてみると上手くいくこともあるかもしれません。いつもわが子を見ていらっしゃるお家の方は、わが子のことを一番大切に思っていて、わが子にとって何が良いか、いつも考えてこられてきたことと思います。そんなお家の方（あなた）だからこそ、わが子や、ご家庭の状況にあった工夫を続けてみてください。