



7月の家庭教育月間目標



はやね・はやおきをしよう!

～早起きの習慣を付け、生活リズムを整えましょう～

暑い毎日が続き、寝苦しい夜もありますが、早寝早起きはできていますか。

「早寝・早起き」という言い方をしますが、習慣付けるためのポイントは、「早起き・早寝」です。なかなか早寝早起きの生活リズムを整えにくい時は、まず「早起き」をしましょう。前の夜に早く寝られなかった時でも、次の日は早く起きるようにしていると、自然と夜は早く眠くなり、徐々に早寝早起きのリズムが整うようになります。

夏休みになると、乱れやすくなる生活リズムですが、今から「早起き」そして「早寝」の習慣を付け、元気に夏を過ごしましょう!



ここからはじめよう! 早寝早起き

【ステップ1】

まずは、自分の睡眠のリズムを知りましょう。

・1週間、起きた時刻と寝た時刻を記録してみましょう。自分の睡眠のパターンが分かります。

【ステップ2】

自分の睡眠のパターンが分かったら、起きる時刻と寝る時刻を決めましょう。

(例)

- ・朝は7時に起きる。
- ・夜は9時に布団に入る。

幼児期や小学校低学年頃までは親子で、小学校中学年頃からは自分でやってみよう!

【ステップ3】

決めた時刻で早寝早起きをしよう!



一寝る子は育つ

私たちが眠っている間に、体の中ではこんなことが起こっています。

眠りには「深い眠り」と「浅い眠り」の2種類があり、寝ている間に交互に繰り返されています。眠って初めに現れる「深い眠り(ノンレム睡眠)」の時に、成長ホルモンが多く分泌され、骨や筋肉を作ったり、免疫力(病気をおこす菌やウイルスなどから体を守る力)を高めます。浅い眠り(レム睡眠)は、睡眠の後半になるほど増えていき、この時に、昼間に学んだことなどを脳に定着させたり、いらぬ記憶を整理したりします。

このように、睡眠は、体や心を休めるだけでなく、体や脳の成長に深く関わっています。

昔から「寝る子は育つ」と言われるのは、こんな理由もあるのかもしれない。



私たちの体の中にある時計(体内時計)は、24時間より少し長い周期に設定されているといわれます。そのため、24時間の生活リズムとは少しずれるのですが、脳が朝の光を認識することで体内時計を24時間に調節しています。そして、朝の光を浴びると、脳を自覚めさせる脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらす、ポジティブな思考回路を作る働きがあります。そして、セロトニンは、眠りを促すホルモンのメラトニンの材料になります。早起きすることは、睡眠の質を上げることになるのです。

各家庭の状況で、それぞれの生活リズムがあると思いますが、子どもの心身の健康のために、できるだけ早寝早起きできる環境を整えてみませんか。



(参考) 「幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド」(「早寝早寝早起き朝ごはん」全国協議会)



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日

(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所

(令和3年7月発行)

家庭教育
Webページ

