

～輝きの子育て～

「早寝、早起き、朝ごはん」

新しい園児も保育園に慣れて来たことと思います。2年に1度ぐらいの周期で掲載しています「早寝、早起き、朝ごはん」を今月は掲載します。

「早寝、早起き、朝ごはん」の運動は立命館小学校の陰山英男先生（100マス計算の人）の提唱で企業や教育関係団体などが組織する全国協議会と文部科学省が推進しており、基本的な生活習慣の乱れを正すことを国民に訴えるものです。

早寝、早起き、朝ごはんはどれもが生活基本リズムに欠かせない必須の構成要素です。

その中で、今の世の中で一番難しいのは「早寝」ではないでしょうか。

元来、人間は昼間に活動して、夜眠る動物です。人間は昼行性です。

朝に目覚め、夜に睡眠を取るリズムの中で、特に睡眠中に成長に必要なホルモン（成長ホルモン、メラトニン、セロトニン）を多量に分泌しています。活発に活動する為の体温は目覚めと共に上昇し、朝食によって体温の維持をしています。

成長ホルモンは、体の発育に必要なもので、「寝る子は育つ」との格言通りです。

メラトニンは、老化を防ぎ、ガンを防ぐ免疫力強化と寝つきやすくするものです。

セロトニンは神経伝達物質で起床後に分泌が活発になり気分を穏やかにするものです。

現在、子供の早寝の習慣を阻んでいるのは、大人の生活習慣が変り、子供の生活がそれに引きずられているからです。

睡眠軽視といってよい大人社会が子供の睡眠に影響を与えていることは明白だと思います。

親の皆さんが幼い時には、「早く寝なさい」、「子供の時間は終わった」、「テレビを消しなさい」と言われたと思います。改めて、睡眠についての認識が問われるところです。

十分な睡眠の習慣は、心の安定、身体の発育、学力面に影響を与えます。

睡眠不足、不規則な睡眠は、イライラや攻撃性を高めたり、無表情になる等の情動面に現われます。年齢が低いと攻撃性に現われ、年齢が高いとうつ傾向になるという調査があるそうです。

忘れ物が多い、叱られる回数が多い傾向や学力面の影響があるともいわれ、肥満になりやすいとも言われています。

子供は、自然に寝つくと考えるのは間違いです。「しつけ」として、寝かしつけることが必要です。

子供には「食」「排便」などの生活習慣と同様に、睡眠、覚醒のリズムをしっかりしつけることが肝要です。

自然に任せても習慣にはなりません。まず、決まった時間に（私は午後9時と考えます）子供を寝かしつける「親の決意」が必要です。ふとんに入ったら本を読み聞かせる、好きなぬいぐるみを持ち込ませる等の寝るための「儀式」をきめておくと入眠モードに入るやすいものです。

早く寝れば、早く起き、家族と一緒に朝ごはんを摂って、元気に保育園へ向う。この生活基本リズムを習慣化したいものです。

人は面倒なことでも習慣化し、クセになるとそれが苦痛でなくなり、やらないとかえって落ち着かないものです。

親も子供も人生バラ色の第一歩である「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を身につけましょう。

片野 英司

