



ほけんだより

～おとなのかかわりでかわる～

☆こどもの眠り☆☆☆



人間は眠らなければ生きていくことはできません。これは子どもでも、大人でも変わらない事です。人間は基本的には昼間に活動して夜に眠る昼行性の動物です。健康に生きていく為に欠かせない、大事な睡眠を守るためには、大人から意識をかえる事が大切です。

おとながかわれば、子どももかわる

世界的にみても睡眠時間が短いといわれている日本の子どもたち。子どもの置かれている夜の環境をもう一度見直してみると、明るく電気のついた部屋にはテレビやDVD、テレビゲームや携帯型ゲーム、携帯電話、スマートフォンなど気になるものが沢山あります。大人が携帯電話やテレビを見ていたら、子どもも気になります。そんな中で眠りにつくのは、無理な話です。大人が意識を変革し、睡眠の大切さを実感する事、そして子どもが眠るための環境を守る事について考え、改めていく事が大切です。

夜更かしで減った睡眠時間は取り戻せない！

昨日は、夜遅くまで起きていたから寝かせておこうとか、昼寝をさせようとか、私たちは考えがちですが、夜更かしで減った睡眠は取り戻せません。また、基本的には寝だめはできないといわれています。早起きをして、日中は十分に活動する事が早寝につながります。生き生きと元気に過ごす為にも、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

