



子どもの睡眠は

家族のみんなで考える!



睡眠は子どもにとっても大人にとっても重要です。睡眠不足になると、日中眠くなってしまうと集中力が低下し、いつもなら何でもないことに対して怒りやすくなったり、逆に無気力なんてことも…。



大人の睡眠リズムが影響する!

子どもの睡眠は、どうしても大人の睡眠リズムに左右されてしまいます。大人が起きていれば「自分も起きていたい」と子どもが思うのは当然。大人は“明日の為に早く寝よう”と考えることができますが、子どもにとっての次の日の一日はあまり意味がありません。今が楽しいことをしたい!!のが子どもです。

大人はそのことも理解しつつ、平日にいかに早く眠りにつけるかを工夫しましょう。家事の中で最も時間を費やす食事においては、休みの間に作り置きをして平日の料理を簡単にしたり、お惣菜に頼ったりしてみてくださいね。

どんな順番で過ごすかが大事!

睡眠を取る為には、家に帰ってからの順番も大切です。ご飯を食べてからお風呂に入るか、お風呂に入ってからご飯を食べるか。お風呂を後にしては、眠気が覚めてしまうこともあるかもしれませんね。家族みんなが良い睡眠を得られるために。大人が出来ることは何か。今一度考えてみてくださいね!

