

お母さんになったら
29年度10月号

Q 生活リズムがうまくいかないのですが・・・

A 大人の生活が夜型になるにつれ「遅寝・遅起き」の子どもが増えています。本来、人間は昼は活動し、夜は休むという生活が基本です。体の動きもそうした自然のリズムに合うように作られています。

生まれて間もない赤ちゃんはこのリズムがまだはっきり身についていませんが、だんだんと夜の眠りも長くなり昼間起きていることが多くなってきます。また、身体のリズムを規則的に保つためには、規則的な生活が大切です。

こうしたリズムは毎日の生活の中で作られていますから親が夜更かしだと赤ちゃんもいつのまにか「遅寝・遅起き」になってしまいます。

乳幼児期は特に「早寝・早起き・朝ご飯」が大切です。朝ごはんは一日をいっぱい遊んで成長するために必要なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べると身体があたたまって、脳の働きも活発になり、一日が気持ちよく始まります。身体のリズムは就寝や睡眠時間の影響を受けます。規則正しい生活をしている人の体温は昼間高く、夜は低くなると言われていています。昼間は、元気に活動し、夜はぐっすりと熟睡できることが大事ですね。焦らず丁寧にリズムを作っていきましょう。

