



Q 生活リズムがうまくいかないのですが？……(1歳児 男児)

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けていませんが、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、早起き朝ごはん」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、夜は低くなるといわれています。昼間は元気に活動し、夜はぐっすり熟睡できることが大事ですね。

焦らず、丁寧にリズムをつくっていきましょう。

