



「に」げずに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ようりょくする



～ 早寝を習慣に ～

冬休みの年末年始、私たち大人もそうですが、子どもたちも夜更かしをすることが多かったのではないかと思います。3学期が始まってからはどうでしょうか。「早寝」「早起き」「朝ごはん」の生活習慣を整えられていますか。

今回は『早寝』についてです。早寝ができないのは、大人にとっても子どもにとっても一番の悩みどころではないでしょうか。大人もそうですが、特に子どもの場合、「早く寝なさい」と言って早く寝られる子はほとんどいません。なぜなら、「寝る」という行為は結果であり、その前の「準備」や「環境」が整っていないと、脳がリラックスモードに入れずに寝ることができないからです。

無理なく早寝に導くためのステップとして、次のようなことが効果的だそうです。

◆早寝に導くために◆

1. 「寝る時間」ではなく「逆算スケジュール」を立てる

「21時に寝る」と決めると、21時まで遊んでしまいがちです。脳をリラックスさせるには、寝る時間の1時間前からのルーティンが重要です。

- ◆就寝1時間前：部屋の照明を少し落とす（間接照明など）。
- ◆就寝1時間前：テレビ・ゲーム・スマホを終了する。
- ◆就寝30分前： 静かな遊び（読書、パズル、お絵描き）に切り替える。
- ◆就寝直前： トイレを済ませて、お布団へ（眠くなくても布団に入る）。



2. 「体温の波」を利用する

人は、一度上がった深部体温が下がるときに眠気を感じるようにできています。眠気を誘うために、お風呂に入る時間を調整することも重要です。

- ◆お風呂のタイミング：寝る1時間～1時間半前にお風呂を済ませると、ちょうど布団に入る頃に体温が下がり、自然な眠気がやってきます。

3. 「暗闇」を味方に付ける

眠りを誘うホルモン「メラトニン」は、光を浴びると分泌が止まってしまいます。部屋の明かりをつけたままであったり、テレビやスマホを見ながらでは、寝つきを悪くします。

- ◆「おやすみモード」の演出：寝る時間が近づいたら、リビングの電気を少し暗くするだけで、体が「あ、もうすぐ寝る時間なんだ」と認識し始めます。
- ◆寝室を真っ暗にする：もし怖がる場合は、足元に小さな暖色系のライトを置く程度に。

4. 楽しみな「入眠儀式」を作る

布団に行くことが「遊びの終わりであって、つまらないこと」ではなく、「楽しい時間」だと思わせるのがコツです。

- ◆読み聞かせ：1日1冊、好きな本を読んであげる。
- ◆3つのいいこと（スリーグッドシングス）：「今日あった楽しかったことを3つ教えて？」と聞きながら、リラックスして会話する。
- ◆マッサージ：背中をさすったり、足を優しく揉んだりして、安心感を与える。



単に「寝る時間」を増やすだけでなく、睡眠の質そのものを上げる必要があります。そして、睡眠の質を上げるためにには、心と体をリラックスさせることができる寝室環境というのも大切になります。とは言え、全てを実践するのは難しいです。西神吉っ子のみなさん、まずはできうことから、続けられることから、一つずつ取り組んでみましょう。「寝室を真っ暗にして寝る」ことから私は実践してみようと思います。