

2023 summer

ガウディア新聞

早寝早起きのススメ



こんにちは。ガウディア本部ママ社員のさかくちです。
みなさんのご家庭では、お子さまは何時に就寝されていますか。
さかくち家の子ども達は毎日22時回ってしまいます。
早く寝かせた方がよいことはわかりつつも、
仕事が終わって帰宅して夕飯作って…とバタバタしているとどうしても遅くなってしまいます。
また、子どもたちもふざけ合ったりケンカしたり、ゆっくりお風呂に入ってゆっくりドライヤー…
上の子に合わせて下の子の就寝時間もどんどん遅くなってしまい、
毎日のように「早くしなさい!」と怒ってしまいます。
さらに、夏休みのような長いお休み期間は23時回ることも多々あります。
「早寝早起きしましょう」とよく言われるけれど、
なぜ早寝早起きが必要なのか、改めて調べてみました。



💡 早寝早起きのメリット

01 気持ちが安定します



幸せホルモンともいわれる「セロトニン」は、日の光を浴びることで分泌が始まります。セロトニンは不安、不快感などのストレスを軽減させ、幸せや安心感などを増やす働きがあることが分かっています。セロトニンが増えたりリラックスし、自律神経も整います。お子さまが穏やかな気持ちで1日を過ごすためには、早起きして朝日を浴びることが大切なのです。

02 丈夫な体を作られます



子どもの成長に大きく関係する成長ホルモンは、ノンレム睡眠と呼ばれる深い睡眠の時に分泌されます。成長ホルモンは、免疫力をつけ、骨の形成や筋肉を増やす役割があります。良質な深い眠りにより、体力がつくのです。体力がないと、何事にもやる気が出なくなるばかりか、病気に対する抵抗力が下がるのですぐに風邪をひいたり体調を崩してしまったりします。季節の変わり目や、体調を崩しやすい時ほどしっかりした睡眠が必要なのです。

03 脳が発達します



夜にしっかり睡眠をとっているお子さまは睡眠時間が短いお子さまよりも脳の海馬の体積が大きくなることが研究によって証明されています。海馬が大きい方が記憶力が高いことも分かっています。早寝早起きをする事で睡眠を確保でき、記憶力や学力が高まるのです。また、早起きをしてバランスの良い朝食を摂ることで脳のエネルギー源であるブドウ糖を吸収します。寝起きは体も頭もエネルギー不足でぼーっとしていますが、バランスの良い朝食を摂ることで、無理なく血糖値が上がり、小学校の授業が始まる時間にはしゃきっとしていることでしょう。朝食を「噛む」動作も脳の活動を促します。良質な睡眠とバランス良い朝食が脳の発達に大切なのです。

早寝早起きは、心にも体にも脳にも良いということですね。
毎日のバタバタの中、
どのようにしたら早く寝かせられるか
考えてみようと思います。
具体的には、何時間の睡眠がよいのか
調べてみました。



様々なデータがあり、一概には言えませんが、
3歳~5歳の睡眠時間は1日、11~13時間
小学生の睡眠時間は1日、9~11時間の睡眠が必要なようです。

起床時間から計算すると寝る時間が決まりますね。
6時半に起きるのであれば、小学生は21時半には就寝したいところです。



さかくち家の子どもたちは睡眠時間が足りていないことが分かりました。
早寝早起きのために親が怒ってばかりではよくないので、
私が怒らなくても子どもたち自身が早寝早起きの習慣ができるように、
早寝早起きのメリットを伝えてみようと思います。
みなさまのお子さまも「寝る子は育つ」という言葉の通り、
心身ともに健康でいられますように。