

58. 夜ふかしをする子

【問い】 わが家の小学2年の子は、いつも夜遅くまで起きています。いくら「寝なさい」といってもなかなか寝ません。そのせいか朝の起床もぐずりがちです。十分な睡眠をとらないと発育にもよくないと聞かされ、心配です。早く寝かせる方法はないでしょうか。

【答え】 寝る子は育つ、人生3分の1は床の中、などのように寝ることに関する言葉は、日常の生活でよく耳にします。このことは、寝ることによって心身の疲れを取ることを意味しています。

夜ふかしは現代っ子の傾向といってもよいでしょう。テレビ番組をみてもわかるように、子ども向け番組は夕食の前後です。しかし、その後もナイトー、事件もの、歌謡など子どもにもわかるような番組が多いため、つい夜ふかしとなって慢性的な睡眠不足に陥ります。また、親もやはり夜ふかし型になっていないでしょうか。夜ふかしは育ち盛り的大脑機能を低下させ、不健康のもとになります。そこで子どもを健康型に戻すには、どのようにすればよいでしょうか。

それには、なんといっても家族みんなが早寝・早起きを実行することです。普通のサラリーマン家庭では、お父さんが朝起きてから出かけるまで30～40分という家庭が圧倒的に多いようです。これを少なくとも起床から朝食までに1時間ほどの余裕を持たせ、ゆとりある朝食をとれば、食事がおいしいうえ親子の会話もはずみます。このような努力を続ければ、朝の生活はかなり変わります。

また、最近の子どもは運動不足で疲れが少ないため、つい夜ふかしになる場合もあります。お宅では小学校低学年でもありますから、汗を流して走り回ったり、鬼ごっこをして楽しむような工夫も大切なことです。