

早起きの知恵

早稲田大学

教授/医学博士 前橋 明
大学院 前橋研究室 松尾瑞穂

夜食は
食べさせない

夜遅くまでテレビを
見せたり、ゲームを
させたいしない

起きる時刻に子どもの
好きな音楽をかける
(子どもの好きな目覚まし時計
を買って利用する)

朝食のにおい
をただよわす

就寝への導入に
エアコンを使っても良いが、
寝ついたら切っておく
(朝は自然の温度で
起きるようにする)

前夜に、翌日が楽しみになる
言葉かけや働きかけをする

子どもの抱える問題が生じる流れ

子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて、朝食の欠食・排便の無さへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて、午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そして、ホルモンリズムが乱れて体調不良になり、さらに、精神不安定に陥りやすくなって、行き着くところ、学力低下、体力低下、心の問題を抱える子どもたちが増えていきます。

だからこそ、幼少児期からの生活リズムを整えることが極めて重要なのです。

本ポスターの早起きの知恵を少しでも参考にしていただければ幸いです。

カーテンを開けて、
外の明るさで起きる
(カーテンを薄くする・
ベッドを窓際に置く・
窓を開けて外の
空気を取り込む)

日中に運動させて、
疲れて早く寝かせる
(十分に睡眠をとらせる)

