

# 早寝の知恵

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

毎日、決まった時刻に寝る  
(早く布団に入る)

夕食開始を少しでも早める  
(夕食・入浴を早めに済ませる)

電気を早めに消す  
(寝る体制を整える)

日中、外で運動  
あそびをして、  
心地よく疲れさせる

(太陽にあたる生活をする)

用事を早く済ませる  
(早めに翌日の準備をする)

テレビを遅く  
まで見せない

(親が遅くまで  
テレビを見ない)

親が子どもの生活時間  
に合わせる

(大人のペースに合わせて  
夜更かしをさせない)

## 幼児の生活リズム改善のための戦略

近年の幼児の生活は、夜型化して睡眠リズムが崩れてきています。睡眠リズムが崩れると、朝の欠食につながり、午前中は元気に動けません。そうすると、運動量も十分に確保できなくなり、体力の低下につながります。そして、自律神経の働きが低下してしまうのです。

このような子どもたちが、このまま大きくなっていくと、日中に起きて活動できない子どもになってしまいます。ですから、修正のきく幼児期から、子どもの生活を大事にして下さい。

まずは、できることから。早寝・早起きの二刀流が難しければ、早寝のひとつに絞ってみましょう。本ポスターの早寝の知恵を少しでも参考にいただければ幸いです。