



『子育て支援ヨラム』

平成29年度第2回テーマ
～夏の生活リズム～

▼日の出が早くなってきて、いつもより少し早く目が覚めるようになっている方も多いのではないのでしょうか。睡眠時間や起床時間は季節によって変動していて、冬よりも夏の方が30分程度早起きになるというデータがあります。わたしたちの生体リズムはお日さまリズムなので、朝日が入る部屋で寝ていてもそうでない部屋で寝ていても、みんな少し早起きさんになるのが夏。私たちは、いつでもお日さまの影響を受けているのです。昼の時間が長くなる「夏の生活リズム」のポイントをお伝えします。

▼【ポイント1】午前中の活動を充実させる ヒトは眠りが足りていると午前10時～12時に一番覚醒度が高くなります。頭も身体も一番元気に動ける時間帯が午前中。これを利用して、午前中の活動を充実させましょう。都心の博物館や美術館はお昼過ぎから混雑するので、朝一番に入館すると余裕をもって鑑賞や体験することができます。遊園地や遊び場も午前中がすいています。プールや水遊びも午前中なら、太陽が一番高くなる前なので、爽やかに遊ぶことができます。午前中は外遊びを意識した活動的な時間にしましょう。



▼【ポイント2】お昼寝活用法 早めに目覚めて、朝一番から動いて、午前中たくさん遊んだら、午後は疲れてきますよね。夏は太陽の光も強く、汗をかく量も増え、体力を消耗しますので、午後はゆったりとした活動にあてたり、お昼寝タイムにすると、心も身体もスッキリ！！ ヒトは、午前午後ともに2～4時の間に眠気がくるといふ身体のリズムがあります。お出かけして、ランチをして、帰宅時間をこれくらいの時間にすると電車もすいているし、親子共々ちょっとうっとりお昼寝の時間にもできます。早めに帰宅して家でお昼寝をする時にしっかり寝てしまって、夜の寝つきが悪くなってしまう場合には、3時半くらいまでに起こして夕方の明るい時間に少しお散歩をするなどの活動を入れるといいですよ。

▼【ポイント3】朝顔に教わる夜の闇 夏を代表する花といえば朝顔。朝起きると咲いていますよね。朝顔が朝咲くのは、前日の日没からの「闇の時間の長さ」に関係しています。夏は日の入りが遅くいつまでも明るいので、お迎えの後に公園で遅くまで遊んだり、夏休みにお出かけ先で明るい場所で夜遊びしたり、TVやゲーム、スマホやパソコンに触れていたりすることもあるとおもいます。でも夜遅くまで明るい環境で起きていて、朝早めに目覚めるということは、必然的に「寝不足」になっていることを忘れずに。朝顔と同じように、ヒトも夜に暗い環境でしっかりと睡眠をとることで、朝から元気に輝けるのです。



(鈴木みお 子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネイター)