

目指せ！健康あいらんど久米島

11月号では「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」についてお話ししました。

しつけと体罰のいずれかに該当するのかの問いで、①～⑨の例は全て体罰に該当、としました。

ところが子どもに「落ち着かない、かんしゃくが多い、手を出したり、暴言がある。ミスや忘れ物が多い」などがあると、しつけのつもりがいつい体罰となってしまうこともあるかもしれません。

そんな時は、生活リズムを整えることで上記のような子どもの状態が軽減される場合があります。

ズバリ！

1) 早起きして朝の光を浴びる ⇒結果)十分に眠ることができる

2) 規則正しい三度の食事

(その他に親子のやりとりなども大切ですが、まずはこの2つの改善からおススメ)

1) 早起きして朝の光を浴びる、について

起きる時刻の目安

未就学児：「6時～7時頃」

小学生以上：「6時～6時30分頃」(登校時刻に合わせ、はみがきやトイレの時間もあるとよい)



● 早く寝かせようとがんばるよりは「起きる時刻の目安」を参考に起きて朝の光を浴びると、脳の活動スイッチが入ります。また、眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが15～16時間後にピークになります。6時に起きると21時～22時にピークとなるので寝つきやすくなり、その結果十分に眠ることができます。

● 寝ている間に成長ホルモンが分泌され「骨や筋肉を育てる。大脳や神経を育てる。免疫力が高くなりケガや病気に負けない体をつくる」という効果をもたらします。

● 寝つきをよくするために、寝る30分～1時間前にはスマホやタブレット、テレビなどを終了し強い光を目に入れないようにしましょう。

注意：睡眠時間を午後11時～午前9時まで10時間確保しているから大丈夫、は睡眠の質を考えるとおススメしません。

2) 規則正しい三度の食事、について

● 特に「朝ごはん」はしっかり食べましょう。身体(内臓)のスイッチが入り、体内時計が正しく動き出します。



いかがでしたでしょうか。

そんな当たり前のことなの！？と思った方もいるかもしれません。ですが大人も子どももできていない人は少ないのではないのでしょうか。

大人も「イライラする。ミスや忘れ物がよくある。集中できない」などがみられる場合は、ぜひ上記1)と2)をとり入れてみてください。

そもそも人間は昼間に動いて、夜は眠る動物です！！

最後に！

今回お伝えした1) 2)の方法で子どもの状態全てが解決できるわけではありません。試してみてもうまくいかないときは、子育て世代包括支援センターや信頼できる医療機関などへ相談してみましょう。

参考：「発達障害」と間違われる子どもたち 成田奈緒子 青春出版社
子どもノート2022 保健活動を考える自主的研究会
(これまで本町にて妊娠・出産されている方へ配布している冊子です。
年によって冊子の色が変わります)

