

12.「よく眠ること」

2007年3月1日 社会福祉法人 江刺保育園

子どもの成長にとって、眠ることは、非常に大切なことなのです。「寝る子は育つ」と昔から言われていることは正しいことなのです。眠りは、ただ身体を休めるための行為ではなく、食事することと同じように適切な時間なのです。睡眠時間をとらなければ、健康に重大な障害をもたらしますし、最終的には生きることが出来なくなります。適切な眠りによって、次の日の活動する力が具えられ、生活することによって蓄積されたストレスに対処できる力もあたえられるのだそうです。しっかりと眠ることが、身体も心もよく成長させるということを知ってほしいと思います。眠らない生活が続くと、非常に疲れるし、軽いストレスに対しても、対処できなくなります。そして、いつもだるい、何もやる気がしない、直ぐに切れてしまうというような行動になってしまいます。いまの若い人たちのなかに、このような状態の人たちが多く見られるのは、しっかりとした睡眠をとっていないことも、一つの原因であるとも言われています。



今の社会は、眠らない、夜型の社会になってしまいました。夜になっても、町は光があれ、眠らないで活動している人たちがたくさんいるようになりました。人間は、睡眠をとらなければ、適切な活動をすることが出来ない生き物です。この眠らない現代社会は、子どもたちの成長に良くない影響を及ぼしています。生まれて直ぐ、赤ちゃんたちは、一日に何時間もの睡眠をとる生活をしながら地球の1日24時間の周期を自分の体内時計にしっかりと刻み込みます。そして、1歳くらいになり、お昼ねと夜の睡眠時間に規則性を獲得できるようになります。その間、頭の中では、人間として生きるための様々な

情報を自分の知恵として活用するために細胞のネットワークが形成されるのです。乳幼児期には、最低9～10時間からの睡眠時間が必要です。幼児期は夜8時には寝て朝6時くらいに起きる、そしてお昼寝は午後12時半から3時くらいの2時間から3時間くらい取る生活が望ましいのです。このような生活リズムを習慣付けることによって、健康な身体と精神が形成されるのです。豊かな愛情の中で育てられていても、元気がなく、楽しく遊べない、すぐにいじけてしまうなどの行動が見られる子は、食事や睡眠などの基本的な日常生活リズムが崩れていることが多いようです。また、遅く帰ってくるお父さんと触れ合う時間を待たせるために、眠っている子どもを毎日のように起こすことは感心しません、良い睡眠が壊されてしまうからです。お寝しょうをしてしまったら、しかたありませんが、お寝しょうが心配だから、起こすのもよくないと思います。お寝しょうに関しては別な機会に記述したいと思います。食事や睡眠は健康な身体と心を作り、健康な生活を維持するための基本なのです。夜更かしをするような大人の生活時間に、子どもを巻き込むことは、良い子育てではありません。子どもの生活時間を、大人が守ってあげ、その生活リズムを作ってあげることが、大切な子育てであることを、親としてしっかりと認識しなければなりません。

<簡単な手作りおやつ>

野菜ドーナツ



野菜の苦手な子でも、おやつにすれば、喜んで食べます。にんじんやピーマンのきれいな色が出て、見た目もよくおいしいです。

材料(10ヶ分)

ホットケーキ
ミックス 100 g
にんじん 20 g
たまねぎ 20 g
ピーマン 20 g

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、ピーマンは細かくみじん切り
2. ボウルに1の野菜とホットケーキミックスを入れ水で固さを加減しながら生地を作る。
3. 油で揚げる。