



子育てコラム

子どものリズムを大切に

大平小学校長 石井 由美子

皆さんは、五・六歳の子ども頃、何時くらいに布団に入りましたか？

私が子どもの頃、八時には寝るように言われ、いやいやながら一人で布団にもぐったことを思い出します。でもみんな楽しそうに居間で団欒しているのを聞いて、なぜ早く寝なければならぬのかと、泣きながら抗議したことがあります。

すると、祖父の答えが「子どもは早く寝るのが当たり前」でした。何回か繰り返し返したようですが、いつも「子どもは早く寝る」と言われてしまいましたので、納得はできなかつたように思います。寝たのを覚えていません。後日談ですが、「寝てくられなくて本当に困ったわ。また、起きて言いに来るんじゃないかと、あなたが寝るまで、みんな息をひそめていたのよ」と母

が笑い話にしていました。

今、「早寝・早起き・朝ご飯」が大事だと、様々なところで耳にすると思います。

なぜそうすることが良いのでしょうか。

一 早寝

子どもは寝ている間に、脳の中で今日学んだことを整理します。こども園等でやったことや学校で学んだことを、知識として身に付け記憶として定着させるための整理を、全部睡眠中に行っています。夜中に寝ぼけて「これは、〇〇でしょう……」などと、いろいろ言うことがあります。これは昼間のことを整理しているのです。「これは大事だから覚えたほうが良い。これははどうでもいい」と脳の中で交通整理をしているのです。たとえば、「お遊戯の振り付けはこうだった。漢字の書き順はこ

うだ」と記憶を整理し定着させていきます。必要な内容をしっかりと記憶させるためには、早く眠り十分に脳が作業できるようにする必要があります。

二 朝の光

朝、脳をリセットさせるために、朝の光を十分浴びることが大切です。朝の光は脳を目覚めさせます。

不登校で昼夜逆転しそうなお子さんと出会ったとき、親御さんに、「朝、毎日同じ時間にカーテンを開け、朝の光を部屋に入れて見てください。お子さんが、起きずに寝てしまってもいいので、少し続けてみてください」とお願いしたことがありました。すると、徐々にですが状況が改善されていきました。

三 朝ご飯

八〜十時間眠ると、お子さんの胃袋は空っぽになります。脳

が活動するにはエネルギーが必要です。エネルギーがないと体温が上がリません。すると、動こうとする意欲がわかないし、何か面白いことがあっても脳が活動を開始しません。親御さんが朝ご飯を食べないとしても、お子さんにはぜひ、朝ご飯を用意しましょう。お子さんの脳はこれからどんどん育ちます。何でもよいのでエネルギーが出るものを用意して、食のリズムをつくっていきましょう。

子どもたちが元気に外で遊んでいる姿を見ると、遊ぶことと学ぶことが子どもの体や心を育てているのだなと実感します。その源をつくるのが生活のリズムです。子どもの時間を大切にしていきたいものです。

子育て相談受け付け中

子育てで悩んだ時、困った時、不安になった時など子育てに関することならどんなことでも気軽にご相談ください。

相談電話 ☎0475(80)1456
受付時間 月・水・木・金曜日

午前9時〜午後4時半
(水曜の午後・祝祭日を除く)
生涯学習課