



がんばれ！子育て日記

寝つきの悪い子

夜なかなか寝つけないお子さんが増えているそうです。 夜10時ごろ布団に入っても、長い時は2時間以上寝つけない子もいたりするそうです。

現代の子どもたちは、外で遊ぶ機会も少なく運動不足になりがちです。また、布団に入る直前まで脳に刺激を与える“テレビゲーム”をやってたり、“塾通いで夕食の時間が不規則”だったりと、昔にはなかった様々な要因もあるでしょう。

ですので、なかなか寝つけないお子さんをお持ちの親御さんは、これら生活習慣をぜひチェックされてみて下さい。もし、お子さんの眠りを妨げているものがあるとすれば、それらを取り除いてあげることも大切なポイントになってくるでしょう。

また、寝つきの悪いお子さんには、**夢中になって一緒に遊べるような友達や場所が確保できていないといった問題も多く見られるそうです。** 本来子どもは、昼間エネルギーに遊びまくり、一日の終わりはクタクタになっているものです。しかし、そのような環境がお子さんに無いようなら、お父さんがキャッチボールの相手をしてあげたりなど、もっと体を動かす機会が増えるように協力してあげるのも良い方法でしょう。



また、寝不足気味のお子さんに対し、お母さんは朝ギリギリまで起こさないように気を使ってしまうかもしれません。しかし、人間は朝日を浴びることで体が目覚め、その15～16時間後に眠くなるといったスイッチがセットされています。そのため、朝きちんと起きることが、夜になってちゃんと眠りにつけるかどうかの条件にもなるそうです。

たとえ眠りにつくのが遅かった日でも、次の日は朝6時なら6時にきちんと起きすようにしてみて下さい。はじめはお子さんも辛い顔をするかもしれません、その寝不足の分の疲労で次の日から早く眠れることもあり、睡眠リズムを取り戻すきっかけになるかもしれません。

また、**お子さんは「眠れない…」ということを過剰に意識し過ぎ、それをお父さん・お母さんが心配し過ぎてしまうといった悪循環に陥ってしまうこともあります。** そういった時はお子さんに、「無理に眠らなくてもいいんだよ…」と助言をしてみるのも良いようです。お子さんの意識を別な方向に向かわせて安心させることも良い方法なのかもしれませんね。

もし、いろいろな改善や工夫を試みても“不眠”が続いてしまう場合は、一度専門医を受診することをお勧めします。

