

「親の学習」プログラム

3-2

子どもと一緒に生活習慣をつくろう

「睡眠は子どもの成長に大事！」ということ。そして「子どもの成長にはバランスのとれた食習慣が大切」。どちらもみな知っていますね。

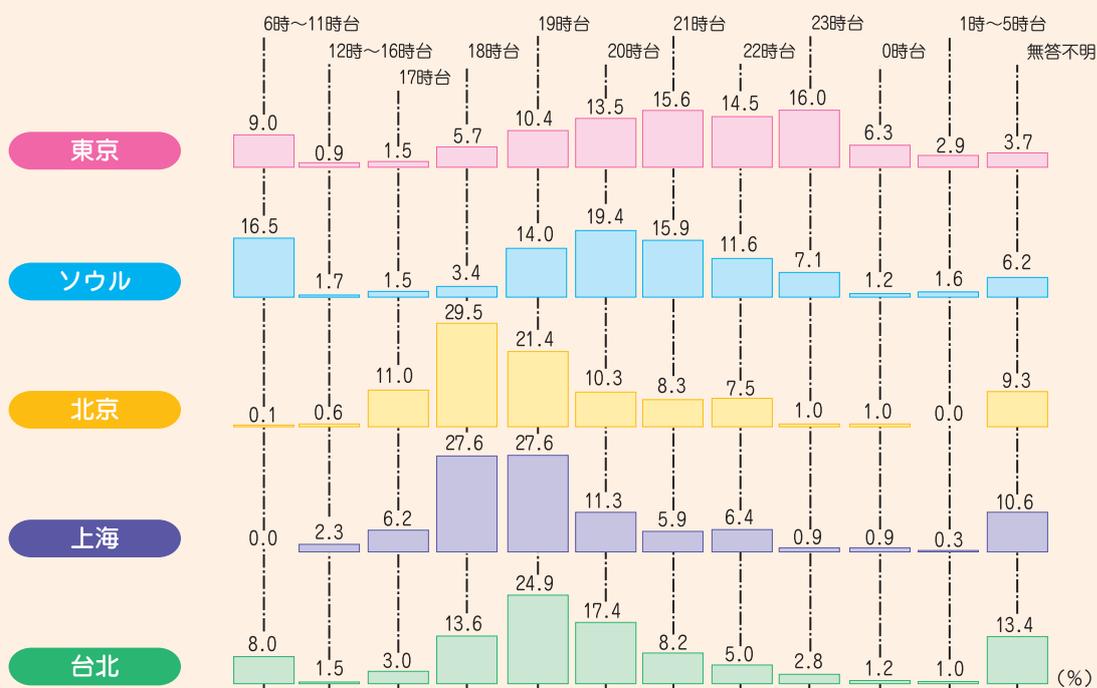
でも、実際には、「子どもに生活習慣を身につける」ことは「思うようにいかない！」と悩んでいる保護者が多いのです。ここでは、家族全体の状況をみていきましょう。

ワーク  
1

つぎの資料①、②を見て、気づいたことをメモしてみましょう。

資料 1

父親の帰宅時刻（対象：3～6歳児の保護者）



※配偶者がいる母親の回答のみ分析(父親が在宅ワークや無職の人も母親に含んでいる)。

東アジア5都市（東京、ソウル、北京、上海、台北）の幼児の生活・保護者の子育て意識に関するアンケート  
ベネッセ教育研究開発センター「幼児の生活アンケート・東アジア5都市調査」（平成17年度）

## 資料 2

### 睡眠中は何が起きている？

(中略)睡眠は、神経機構とメラトニンなどの睡眠物質による液性機構の二系統で調節されていて、光に反応して抑制されることなども明らかになっている。したがって、規則正しい睡眠覚醒リズムを築くためには、朝起きて光を浴びることが大切であり、夜遅くまで明るい電灯の下で起きていると生理的リズムを崩すひきがねとなりうることも指摘されている。また、睡眠は、免疫機能の活性化に関与することや成長ホルモンの分泌が入眠後に亢進することが知られている。

以上より、規則正しい睡眠覚醒のリズムを築き、よい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育発達と健康の保持増進のために極めて大切であり、よい睡眠をとるために生活習慣を改善する意義がある。

日本小児保健協会 学校保健委員会からの報告  
子どもの睡眠に関する提言」(平成13年)より抜粋

メモ1

メモ2

メモ3

メモ4

## ワーク 2

グループに分かれて、話し合ってみましょう。

- ① 「東アジア5都市の父親の帰宅時間」のグラフから気になるところはどこでしょうか。
- ② 厚生労働省21世紀出生児縦断調査では、「夜10時以降に就寝する子どもの割合」は1歳半の家庭で4割を超えています。グラフと合わせて考えてみましょう。
- ③ 「睡眠中は何が起きている？」を読んで気づいたところはありますか。

## ふりかえり

①グループの話の中で、参考になった意見や考えがありましたか。

②みなさんの話を聞いて感じたこと、考えたことは何ですか。

### 資料

#### 早寝、早起きを実践するためのポイント

- <1>朝、日光で部屋を明るくする
- <2>よくかんで、朝ごはんを食べる
- <3>昼間たっぷり、活動する
- <4>昼寝は3時過ぎには切り上げる
- <5>寝るときには、絵本の読み聞かせなどの「儀式」を作っておく
- <6>早寝からはじめるよりも、まずは早起きから！

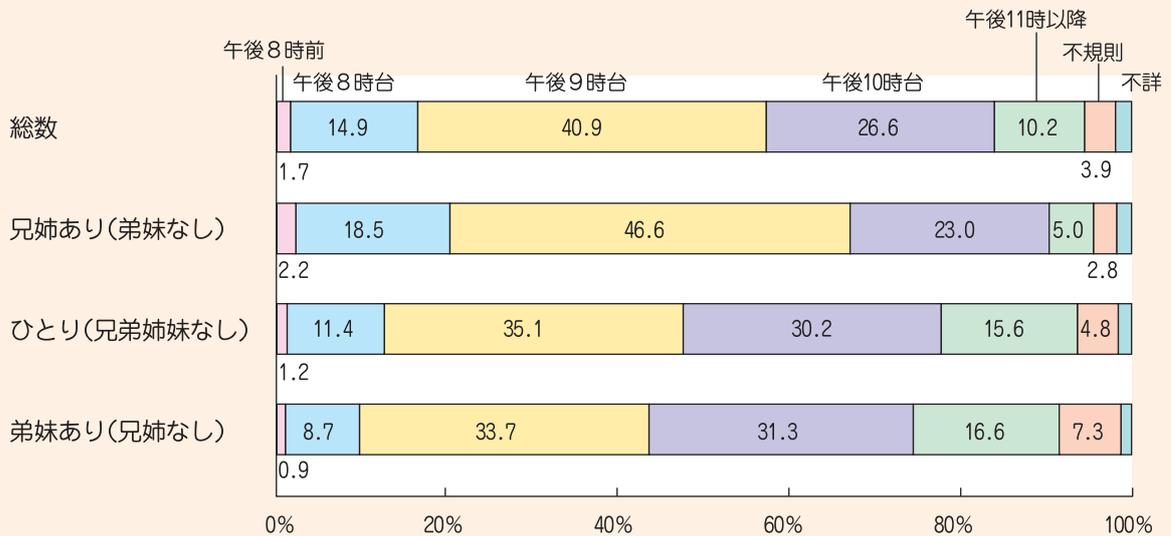
「子どもの早起きをすすめる会」 ホームページ (<http://www.hayaoki.jp/>) より

「子どもの早起きをすすめる会」は、子どもたちの遅寝、遅起きを改善しようとする活動を医師や保育の専門家が中心になって行っています。

子どもの睡眠に関する情報発信や漫画家やなせたかしさんの協力で「早起きの歌」のCD制作も行っています。

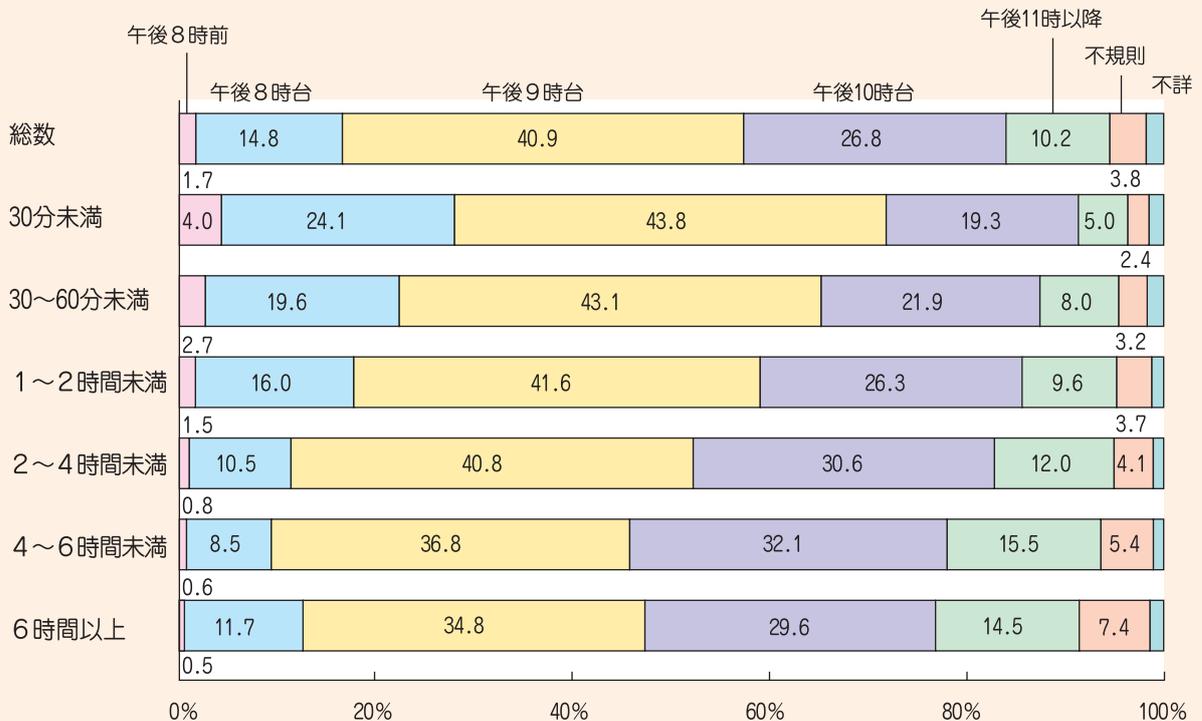
資料

兄弟姉妹の有無別にみた子どもの就寝時間



厚生労働省「第2回21世紀出生児縦断調査」(平成15年)

平日に父が子どもと過ごす時間と子どもの就寝時間



厚生労働省「第2回21世紀出生児縦断調査」(平成15年)