

「基本的な生活習慣 その3 『睡眠』」

私たちは朝起きて日中さまざまな活動をし、夜暗くなって眠ります。毎日たくさんの出来事があり、感動したり、悲しくなったり、笑顔になったり、健康を損ねたり元気になったり、心と体は日々変化しています。そのような中、幼少期から生活の基盤をつくること、規則正しい生活習慣を身につけることで、体調を整えやすくなります。

私たちには、昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあり、体温やホルモンなど体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされています。そしてその仕組みに合った生活をするので、心や体をよりよく発達させることができます。

生活リズムのベースになるものが「早起き・早寝・朝ごはん」です。まずは早起きから始めましょう。朝起きて日差しを浴び、朝食でトリプトファンを取ることで、約24時間10分の体内時計がリセットされ、気持ちが穏やかになるセロトニンが合成されます。14～16時間後にはブルーライトの少ない環境でメラトニンが多く分泌され、入眠後は最初の深い眠りで成長ホルモンが分泌されます。これらは体の自然な現象で、生活リズムを整えることによってより効果的に行われます。

絵本「おやすみなさい」。しー おやすみのじかんですよ。しずかなしずかな おとがきこえるかしら。それはね、よるのおとですよ。—。やさしい言葉の響きが、子どもたちを夢の世界へ連れていってくれることでしょう。静かな語り、夜の音、夜の色、眠る時の大切な環境です。

「おやすみなさい フランシス」。白黒の鉛筆画にうすい緑色の挿絵で夜の家庭を柔らかく表現。子どもがなかなか寝付けない時の心情と親子のやりとりが、ユーモラスで愛情いっぱい描かれています。子どもは安心感、安全感に包まれてこそ、心地よい眠りにつくことができます。

睡眠、それは健やかな心身を育てるものであり、豊かで心地のよいものです。

「おやすみなさい」

ヴィルジニー・アラジディ、カロリーヌ・ペリシェ 文

エマニュエル・チュクリエール 絵 カヒミ カリィ 訳 アノニマ・スタジオ

「おやすみなさい フランシス」

ラッセル・ホーバン 文 ガース・ウィリアムズ 絵 まつおか きょうこ 訳 福音館書店