

# 生活リズムと睡眠

生活リズムの乱れの原因は、睡眠時間にある、と言っても過言ではない。

# 生活リズム

生活リズムとは、一日の生活の基本となる時間割である。

起床・就寝・昼寝・食事(朝食、昼食、夕食)登園などの基本的なリズムを作っていくことは、こどもの成長においてとても重要である。

# 体内リズム

人間の生物時計の周期が25時間であることは知られている。この生物時計は胎生期(胎児期)から動き始めている。

生物時間の25時間を一日の時間、つまり24時間に調整しているのが、光である。最低体温(明け方)直後に光を受けることで脳内に覚醒作用が起こり、生物時間がリセットされる。生後まもない乳児は、授乳と3～4時間の睡眠を繰り返すが、3～4ヶ月頃になると朝起きる時刻と夜眠る時刻がほぼ一定してくる。これも光によって生活リズムが、整ってくるからである。反対にこどもが夜就寝前に光に当たると覚醒作用が働いて眠りにつきにくくなります。

# 食事のリズムと日課の関わり

☆眠る・食べる・遊ぶリズムから遊んで食べて眠るリズムへ

生理的機能が未熟なため、休息の多い乳児期です。しかし、徐々に機嫌よく起きられる時間が長くなり、あやされたり、抱かれたり、また空腹や不快などの生理的欲求が満たされることで、情緒も安定します。そうしたリズムは、園と家庭の24時間の流れの中で、大人がつくります。

食べて遊び、ほどよい疲れで眠るリズムすると、空腹と疲労感という2つの泣き出す原因をなくすことができます。

普通食後2～3時間で感じられる空腹をよく眠っている時は感じないもののようです。よく眠った子どもは、しっかり食事ができ、その満腹感と満足感でより積極的に遊びに向かいます。

遊び疲れて眠りにストンと入り、眠っている間に疲労感も回復します。

食後すぐ寝かしつけると1～2時間で目覚め、空腹を感じ、泣き出し遊べず

食事時間には疲れて、半分眠った状態で食べることになります。



# クラスとしての日課への移行

## ☆日課の基本をおさえて

日課を作成する上では、子どもの生理的なこと(食べること・眠ること・遊ぶこと)がきちんとおさえられることが大切です。

0歳児にとって一日の生活は、睡眠の保障を核にして、子どもの生理的欲求をみていき、家庭を含めた24時間の生活もあわせて観察していきます。