

ふしみサラダボール子育て情報

「生活リズムと知的発達」

令和3年11月17日号

板橋富士見幼稚園



規則正しい生活

幼児期は日々、目で捉えることができるほど急速に発達していきます。この急速な発達のスピードをコントロールしているのは体内時計です。幼児期にこの体内時計をしっかり動くようにすることが、知的な脳の発達を確かなものにします。



生活リズムの基本的な時間は 6 時・9 時・12 時・15 時・18 時・21 時です。

この時間の前後 1 時間程度の中に、起床・朝食・おやつ・昼食・おやつ・夕食・入浴・就寝というリズムを毎日繰り返すことが体内時計をつくることとなります。

子どもと大人では当然生活リズムも体内リズムも異なります。家庭での生活スタイルに合わせてながら上記を参考にしてみてください。

子どもの場合、生活リズムが乱れると身体の中で様々な変化が生じます。顕著に現れるのがいわゆる「ぐずり」です。気が乗らない・集中力が続かない・むしゃくしゃする・怒りやすい・モノを投げるなど、心の乱れが最初に行動として現れてきます。そして、ちょっとしたことでけつまずいたり転んだりという不注意が現れてきます。この状態は、身体が休息を求めるサインとして黄信号の発信を意味しています。それでも生活リズムが改善されないと、体調不良の赤信号が点滅し、便秘や下痢、吐き気、嘔吐といった症状を訴えてきます。そうなると一刻も早い、改善が必要です。

そのような場合も、まずは子どもの生活リズムを規則正しく整えてみてください。正しい生活リズムを毎日続けるだけで、全てが徐々に改善していくことが多いです。特に子どもの睡眠時間は、しっかり取るように心掛けてください。幼児期は 9 時間から 11 時間の睡眠が必要といわれています。強い刺激のある生活の中から逃避して脳を静かに休めるための、成長に欠かすことのできない時間です。子どもは、親が起きているといつまでも一緒に遊びたがるものです。知的に育てる秘訣として、是非、子どもの生活リズムを意識的に作っていきましょう。