

## 子ども達に今日からできる 25 のこと

子ども達の睡眠改善に向けて 富山大学 神川康子先生

1. 家に帰ったらすることの順番を決める
2. 宿題と学校の準備は夕ご飯前に片づける
3. 夕ご飯は7時までに食べる
4. 寝る前にコンビニや本屋などの明るい照明のところにしょっちゅう行かない
5. 寝る1時間前までにお風呂に入る
6. 親に小言は8時までにしてもらう
7. テレビやゲームは寝る1時間前にやめる
8. 寝る前30分は部屋を少し暗くする
9. 寝る前に「おやすみなさい」を言う
10. 明日朝、起きる時刻をイメージする
11. 明日休みでもいつもより2時間以上遅く寝ない
12. 電気を消して静かな部屋で寝る
13. 寝る前に明日の楽しいことを一つ思いうかべる
14. すぐに、ぐっすり、すっきりを目指そう
15. 家を出る1時間前には起きよう
16. 朝目覚めたら、カーテンを開けよう
17. 家族に「おはよう」をいう
18. 朝食はしっかり食べる
19. 排便してから学校に出かける
20. 友達、先生とも元気に「おはよう」の挨拶をしよう
21. 学校でははっきりとした声で話し、本を読む
22. 給食の準備や、掃除もテキパキと体を動かそう
23. 体育の時間はテキパキと汗が出るほど体を動かそう
24. 授業中に眠くなったりしないか、自分の体調を確かめよう
25. イライラしたり、友達とけんかばかりしていない

この中で睡眠習慣に必須の項目は3.4.5.7.11.16.18.23です。