

## 10月のはなし



暦の上では秋とはいえ、今年はいつまでも夏の暑さが残っています。2学期になっても「熱中症アラート」とにらめっこの日々です。外で遊ばせてあげたい思いと熱中症にならないようにとの思いがせめぎ合っています。

体調管理はできていますか？ 先日、ニュースで平均睡眠時間の調査について話していました。調査した33か国の中で日本は最下位でした。1位は南アフリカ（9.21時間）、2位は中国（9.03時間）、3位はアメリカ（8.85時間）、フランス、イギリスも平均8時間以上の睡眠をとっています。最下位の日本は7.36時間でした。「寝る間を惜しんで頑張ること」は必ずしも結果につながるとは言えないようです。体調管理には睡眠がとても必要になってきます。しっかり眠れていますか。体調はどうですか。

私もなかなか寝付けない時が多いので、ベッドに入る2時間前までに入浴し、1時間前からスマホを見ないようにしています。寝室の温度も常に自分の最適な温度にして、体を締め付けない寝間着を着て、コップ1杯の白湯を飲んで、と寝る前のルーティンを決めています。それでも7時間位しか眠ることができません。（年齢のせいかもしれません。）

子どもは寝ている間に育つ、という言葉もあります。子どもたちにとって睡眠は本当に大切です。それぞれの寝る前のルーティンを探して十分に睡眠がとれるようにしてください。朝、起こさなくても「おはよう」と自分から起きてきたら睡眠が十分にとれていることになります。「起こさなくても起きる」を目標にしてみませんか。

良い目覚めは良い1日の始まりにつながります。

因みに私の家には目覚まし時計はありません。生まれてから今まで、目覚まし時計のお世話になったことはありません。

それでは秋の夜長に良い睡眠を！

園長 宇佐美すみれ