

# 快眠の作法

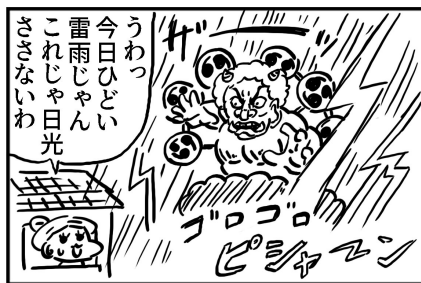
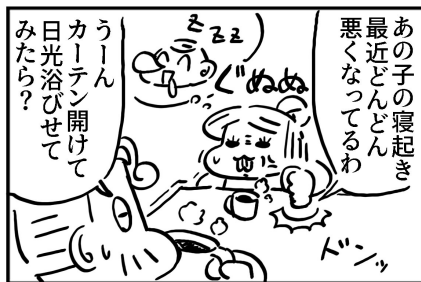
第67号  
2023/09/11

Q

毎朝子どもがなかなか起きてくれず不機嫌。  
スムーズに起きる方法はない？

A

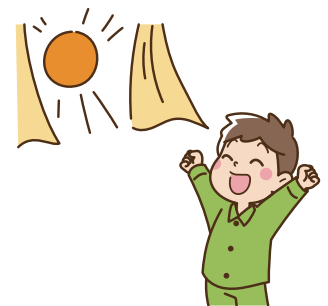
起床前にカーテンを開けて明るくすることをお子さんにしっかりと説明して実行しましょう



## 子どもは光への感受性が高いので起床前にカーテンを開けましょう

子どもに朝何回声をかけても起きてこなくて朝からお互いに不機嫌な状況になっていませんか？メラトニンリズムは年齢が若いほど遅れやすく、放っておくと夜更かし朝寝坊になってしまいます。しかし子どもは、大人に比べて光に対する感受性が高く、朝に光を見ることで大人よりも早く起床が改善するので、積極的に取り組んでみましょう。

子どもが朝起きられるように、起床前にカーテンを開けて照明をつけて部屋を明るくします。光に対する感受性が高いためメラトニンはどんどん減っていき、次第にスムーズに起きれるようになっていきます。実行する前日に子どもには事前に声をかけて、お互いに協力をして朝の寝起きに取り組んでみてください。



### 編集後記

この2ヶ月、読書好きな友人と、読んだ本をLINEで送り合っています。

送り合うのは、読んだ本の表紙の写真と、その本の要点を3~10ヶです。

その友人とは、お互い、読む本のジャンルも違うのですが、それがまた楽しい。

絶対読まなかったであろう本も、相手の要点を読み、自分も次に読んでみようと思います。

趣味嗜好が合う友人も良いですが、違ってもそれを共有し合うこともまた、楽しいものです。

超 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛