

快眠の作法

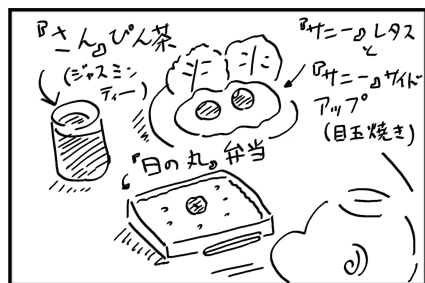
第144号
2026/9/4

Q

朝に子どもがなかなか起きてくれない時は
どうすればスムーズに起きてもらえますか？

A

お子さんにしっかりと説明したうえで
起床前にカーテンを開けて明るくしましょう。

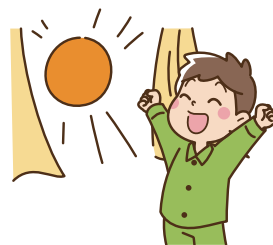


さんぽん茶はただのダジャレじゃん

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

子どもが朝になかなか起きない原因の一つとして体内リズムのズレがあります。このズレは朝に光を見ることで睡眠ホルモンのメラトニンを抑制されることにより改善されますが、**子どもは光に対する感受性が大人より高い**ため、起床時にカーテンを開け日光を浴びることでスムーズに起きる習慣が身につきます。

実行する際はお子さんと事前に説明と相談のうえ、お互い協力して朝の寝起きに取り組んでみてください。



快眠の作法バックナンバーは
こちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索