

中文简体字译文

刊前寄语

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

- 3. 吃饭是快乐的…关于「儿童饮食的喜欢与不喜欢」
- 9. 儿童的睡眠
- 15. 概况

吃饭是快乐的…关于「儿童饮食的喜欢与不喜欢」

「食物的文化」主编辑

管理营养士

安藤节子

序言

孩子的食欲有参差不齐的时候。吃的少的话怎么办才好呢。只吃喜欢吃的很困惑。吃很费时间等等关于饮食的烦恼和疑问是很多的。

吃的有滋味元气的成长很多时候并不顺利。普通的育食变得困难。饮食是人和人一起吃的生活行为。有食物和一起吃的人共感，在规定的地方有饭桌。这些是每天都反复的生活行为。吃，活动（玩耍），睡是互相接连在一起的。其中饮食是玩耍（活动）和睡眠之后一定会来的空腹和食欲的基础，快乐和喜悦一定全开。不顺利是为什么呢。饮食环境中有其要因。

人所持有的特有的饮食文化是「一起吃」和「调理」。这是和其他动物不同的地方。

和家人一起吃饭是吃饭快乐的基础。孩子一个人吃不是快乐的吃饭。然后从调理到吃是重要的过程。这个过程凝聚了很多好吃的精华。

味觉和嗜好的发达

很明显的偏食多，不喜欢蔬菜，很经常听说想纠正。很多是还没有发育到能吃的时期。品尝着吃的有滋味是发达现象。孩子积累经验发育成长到能吃。

「不喜欢蔬菜」对人来说是非常正常的。蔬菜中有很多都多少有苦味。拒绝苦味是人的本能。为什么呢，苦味是感知毒素的存在。熟知蔬菜的营养价值和必要性的大人会比较容易认为孩子必须吃蔬菜，这样的大人自己其实虽然不记得也是走过同样的成长途径。

离乳食的时候吃过的蔬菜，2岁左右也会吐出来。然后，也会把切得小小的用手抓出来，扔了。这是知道苦味的发达的证据。味觉发达的话就看到不吃的现象。并不只靠味道来判断。很快的也靠颜色判断。不吃绿色食品，问味道后靠近嘴边就避开，为了保身而采取的明确行动。

不想吃就拒绝，感受「好吃」接受是喜好的发达。不是勉强让其吃，大人一起好吃的吃的话可以促进食欲，加模仿，经验得以累积。慢慢的发时间培养。吃饭比起不快感比较舒服的吃的时候更好吃。被夸的时候喜好的发达是眼睛都看得见的。比起不快乐，快乐是饭桌上必要的。就是有讨厌蔬菜的时期，周围的人和大人好吃的吃的样子，有从别的角度对蔬菜亲近的环境……。这样从多样化中吸收发达嗜好。培养只有人所有的共食文化。饭桌是舒服的场地的时候时候得以培养。

享用生命培养生命

我们所吃的所有的食物，动物植物是活的。吃饭前说「我受用了」是说自己受用生命。孩子理解需要知道怎么栽培怎么捕获，然后通过什么样的过程来料理的。然后反复经验后明白。只说到饭桌的概念理解在空想的范围中，没有办法扩展。

在日常生活中，和生命体关联最多的是饮食生活。人只靠动植物以外的合成物来维持生命是不可能的，珍惜食物是动植物健全成长的基本。但是大量生产，扩大消费的社会变化是比起动植物的生命体的健全重视大量生产，生产和消费分开的话，每个人对动植物的健全意识就淡薄了。

季节的食物是好吃的食物

蔬菜和鱼等的食物都有季节的。季节是食物最有元气的好吃的时期。作为食物的动物植物最成熟的时候或者是最嫩的时候等等各种各样。不论什么场合人类把最有活力的作为食物。干的枯的，因病而失去生命的我们都不喜欢把其作为食物。

做为食物而养殖的动植物有的时候也和气候和水土密切相关。蔬菜等植物比较在身边的可以比较好感受到季节。知道这个蔬菜在什么时候播种，怎么培养的话，可以不只在一个点上而是连贯性的理解生命。

只看摆在超市的蔬菜，因为种类丰富而不知道现在什么是季节性的。而且不是季节性的也不会有是不是元气，好不好吃的问题，栽培技术的进步是非常好的。依靠科学技术的力量一整年都可以栽培季节性也变广了，扩大从地球相反方向的进口，季节外的食物也变得丰富。大人所寻求的饮食的丰富对孩子们来说更难看见生命的恩惠是非常遗憾的事。

体验空腹知道满腹的喜悦

现在关于孩子的饮食而烦恼的父母中，「孩子不吃」而希望孩子多吃。

各种各样的食物感觉好吃而能吃是经验和学习的反复积累的发达现象。因人而有还不能吃的是理所当然的。累积经验，受诸环境的影响而能吃得了。这是嗜好的发达。有个人差，并没有是几岁了就可以吃什么的基准。喜欢甜点但是不吃饭的烦恼是不能因为焦急而得到解决的。只是还吃不了。吃饭不是「让他吃」，而是从孩子本身的想吃的空腹和欲望开始的行为。

没有食欲是因为三餐以外的点心的次数和分量多。从幼儿期到学童期中年纪阶段有吃点心的必要，中饭和晚饭之间 1 次，比正餐少的点心比较好。这样的话吃饭的时候就空腹了，对食物的兴趣也加深了。日常也可以说一些和季节及食物有关系的餐桌上的话题，随着逐渐深入兴趣也会加深。

空腹得到满足一天三次体验吃饭，孩子们在幼儿期有五千回以上，到 10 岁左右可以有一万回的空腹可到满足的体验。有充分的食物而到了泛滥的状态晒在孩子们的眼前的话，会发生各种各样的问题。

没有什么空腹感的饮食连续的话，被强制的吃的话，饭桌的不快感被加强，对食物的关心也不能加深。

适度的知道受用生命

我们的身体吃多少吃什么样的食物好，是有适度的。和成长共学，成为习惯。摄取食物的选择有很多，明显持续偏食的话，健康会受损，然后会生病。

过去被认为的成人病，这个现象发生在小儿上，现在被称为生活习惯病。

被称为好吃的东西和美食太多是通向生活习惯病的近道。很多时候中孩子觉得不好吃或不想吃的就不上餐桌了。大人想让孩子吃的饮食内容也有孩子的嗜好发达不成熟而吃不了的，当然亲子中也有差距。嗜好的发达是经过 5 年，10 年，15 年的岁月而形成的。40~50 年前那样每天以素材为中心的时代嗜好的发达是靠岁月的累积而进行的。加工食品的比重比较多的现在嗜好的发达也变得很难。加工食品中的调味料是被调味而加上油脂的食品，谁都觉得好吃爱接受。马上喜欢上。但是从素材而做的蔬菜，海藻和球根蔬菜的料理并没有几个孩子认为好吃，在家中也不容易做。加工食品为中心的话就感受不到季节感，就很难看见动植物的生命变化为多种多样的料理了。然后加工食品多的话受用生命的饮食习惯就很难适度扎根，促进了生活习惯病的低年龄化。

把料理的喜悦成为自己的东西

成为食物的动植物的生命是养育支持我们生命的必要之物，和人类的生命体并不是同一体当然也会有不受欢迎的。

我们有剔除不喜好之物的生活之术。就是料理的技术。

人类自己用火，使其热变性以后更好消化更好吸收，用新的调味来做好吃的。生食只在限定范围内进行。

料理有各种各样的作用。硬的可以变软，把不喜欢的物质剔除，有利于身体消化吸收的好食品的组合是多样的。把菠菜来烫一下不但能变软，还可以把人体不喜欢的草酸去除。非常理所当然的料理顺序成为我们身体所喜悦的而被传承。料理的生活技术可以让我们品尝比其他动物吃更多食物的喜悦。饮食不只是为了生命维持，而是人和人相互交往的快乐生活文化。这是受用很多生命的累积后可能的事情。对孩子来说食物和料理的科学是充满变化而且可以加深兴趣的。

孩子成长到可以好吃的品尝是需要长时间的。蔬菜等比较显著。好吃的吃东西的嗜好的发达可以一边感受饮食的舒服而发育成长。感受到饮食的强要和压力的时候是不会觉得东西好吃的。现在，餐桌的压力都只压在妈妈一个人身上。孩子不吃就能感受到妈妈隐秘的刺激。这样积蓄最终发展成妈妈没法和孩子一起吃的现象。但是只妈妈一个人是忍受不了的。妈妈也是在共食经验稀薄中成长的。

除了妈妈以外的家族中爸爸也是不可缺少的存在。餐桌从营养摄取的场所成为家庭交流的场所，然后各自屁股下有很舒服的根源，坐下就安心，大家都放松。

为生活增添韵律 饮食和睡眠

饮食比起问询其内容作为生活节奏的划分也是重要的。思考看看「从五个定点看孩子的饮食」。五个是指早饭，中饭，晚饭，睡觉，起床的生活节奏。早饭是一天的开始。

早饭是供给脑能量，让体温上升早上型的身体开始一天是重要的。早饭好好咀嚼了吃有益于大脑的活动和活泼。

大人不吃早饭的习惯的话孩子的规律的主心骨会没办法把握。现在 20 岁的大人最多没有吃早饭的，有听说就是想吃也会恶心而吃不了。没有习惯的话身体好像也不能接受。不吃早饭就用晚饭来补充。转为夜晚生活的恶循环。五个定点是给生活规律混乱的孩子敲警钟的重要的东西。纠正零食的混乱。定下饮食时间的话自己就会觉得空腹而有食欲。

饮食和睡眠是关联的。早饭吃不了晚上睡觉就迟了。然后早上起不来。日本的孩子的起床时间较晚和诸外国比较是很明显的。1990 年的调查中澳大利亚的 3 岁左右的孩子晚上 10 点以后睡得是 4%。日本在 1980 年就已经 22%，2000 年到了 52%。就婴儿的比较日本也是论外，22 点之后睡的婴儿是法国 16%，德国 16%，英国 25%，日本 46.8%。

各地都在努力鼓励大家吃早饭。从早上开始整理韵律。对于孩子来说饮食和睡眠是分不开的生活的柱子。不是正在发生的孩子的饮食问题，作为人类的生活规律和饮食和大人一起行动去构筑基础。

孩子的饮食中要重视的三件事情

孩子的饮食是摄取成长的必须营养中重要部分，日常的饮食中还有一些需要一起重视的。

第一，不是一个人吃而是通过一起吃来培养。通过餐桌这个小的空间，接受照顾，从家中学习怎么吃学习和人的相处。

第二，把食物放到口中的过程中学习到的贵重的东西。体验身边的刺激五感的料理，加深和家庭中的协调帮助也认识自己存在的重要性。掌握生活技术的快乐，农作物和食物和料理的关系然后拓展你的思维到自然和生物上。

然后第三，饮食和睡眠及游戏都是刻画生活规律的重要柱子。从幼儿期到学童期中间的约花 10 年左右的时间慢慢好好的培育的。

认定偏食之前

反正什么都能吃的孩子是好孩子，有不能吃的是有问题的孩子，全部按量吃完的是好孩子，剩下的就……。能在时间内吃的就是好孩子，吃饭花时间的就有问题等等，关于饮食大人眼光的困惑到后面后面问题涌现。父母不应让孩子偏食就像使命一样，倾注全力让孩子吃的家长在孩子身旁还是看的见。

嗜好因人而异。谁都有很喜欢的食物，也有不擅长的。喜欢的食物也有不是的那一天。然后吃的话不舒服的时候也有。「吃不了蔬菜非常困惑」「只吃白饭很困惑」「不吃鱼很困惑」等保育者的话语的背后是对不吃的孩子的过度的担心加多的话最后是在保育园幼稚园中带入家庭的偏见。

食物的喜好有各种背景。

1. 还吃不了，什么时候就能吃了
2. 到现在为止能吃的突然吃不了了
3. 吃了身体不舒服
4. 先有不快感而吃不了

5. 其他

偏食是乳幼儿期里体验的食品的种类比较单调，各种各样的食品，或者特定的食品的学习机会特别的少，不能适应是原因之一。

但是，感觉现在一般的偏食有被乱用。不是全部的蔬菜吃不了，红萝卜和菠菜和青椒吃不了的孩子也说是偏食。这不是偏食，是还吃不了。食品喜欢吃和语言的发达等一样，通过学习而成长的。机能性的发育（在口中咀嚼，和唾液混合而吃的好吃等）以及学习效果渐渐的能吃，嗜好的范围也增大。不过度干涉的大人的对应是必要的。餐桌上受表扬是好吃的特效药。

生下来的时候只吃奶的婴儿之后和各种各样的食物不断的初次相遇而学习，渐渐的能吃是需要一定路径的。

所以所谓的偏食是嗜好发达的明显不成熟。或者是认为是未开发比较好理解。

美滋滋地吃的三个要点

1.空腹的和大人一起吃饭

各种各样的东西好吃的吃一些前提条件是必要的。设定前提条件是大人最低限度的作用。空腹产生食欲，再一起吃，感觉舒服的大人一起，一起在餐桌上吃……，这是孩子饮食的基本。

这些基础都具备，那一天那一刻遇见的食物对孩子来说喜欢的食物，还不是喜欢的料理的时候困惑而吃不了的时候。不要把困惑反过来，花时间花年月而能吃，接受今天不能吃。孩子也能安心。然后有的时候稍微推一把，这样大人一直都在同一个餐桌，渐渐的觉得好吃，喜欢的也一点一点的增加。幼儿期的饮食可以有一些个人差异，有个人差异是当然的。

2.幼儿期要尽量避免加工食品

食物素材每一个都微妙的不同。料理也是当然每次都有微妙的变化。这种微妙变化对大脑的刺激是重要的。这是被统一调整而加工的食品所不能得到的。体验食物的素材和味道的微妙不同，一起吃饭的人气氛和谐的时间的累积使得能吃的增加，使之成为美味的饭菜。

3.一起做料理准备料理

做饭买东西等，参与准备工作的孩子能吃的美味。食物都是生物，话题是数不尽的。餐桌是通过料理来接受季节，和健康相关的快乐场所。；料理是变化的连续。孩子们对食物的兴趣加深，慢慢的成长为自己也能做饭。

饮食是孩子生活的一部分，不是什么有特别训练和教育性质的。日常自然做的事。饮食是对孩子对父母来说都应顺应生活。

孩子的睡眠

雨晴诊所副院长
关于睡眠和良好睡眠指南
坪田聪

孩子的睡眠有危险

❖成绩好的孩子睡得早!

晚上很晚在便利店和餐厅可以看到孩子。在家也是，电视，游戏，电脑，手机等，让孩子睡不着而入迷的有很多。为此，和大人一样孩子的睡眠时间也一年年的变短。文部科学省的「从数据所看的日本的教育」中，小学生的睡眠时间 1970 年是 9 小时 23 分，2000 年是 8 小时 43 分，这 30 年缩短了 40 分钟。

睡眠习惯和孩子的学习能力的调查中，可以知道成绩好的孩子睡得早。小学 3-6 年级主要 4 科目的考试中，平均 95 分以上成绩好的 41%是晚上 9 点前睡觉，没有 12 点以后睡觉的。相反不到 70 分的成绩不好的孩子没有 9 点前睡觉的，20%是 12 点以后睡觉。

在算数上睡眠时间和成绩的关系是明了的。相对于成绩好的孩子睡 9 个小时以上的比较多，多数成绩比较下面的孩子睡眠未满 7 个小时。

早睡熟睡的话早上也能较好清醒。胃肠状态好就可以好好吃了早饭，排便后去学校。日中也身体舒服，学习也能集中精神，思考能力也向上。身体和头脑都保持活跃，晚上的时候就早困。

相反的睡眠不足的话，早上自己起不来。培育不了自主性。早饭也吃不了，日中的集中力和思考力都迟钝，学业成绩上不去。体温也上不去活动量少的话，糖质代谢的模式也有变化变成容易存储能量，变胖。

变得喜欢在家玩，看电视，玩游戏，上网上到晚上，因为光的影响睡眠变少，陷入通宵的恶循环中。

❖全家一起改变睡眠习惯

「我家的孩子每天都有睡 8 个小时没关系」的想法是不正确的。以前就有「会睡的孩子长得好」的说法，发育中的孩子比大人更需要长时间的睡眠。美国睡眠财团的报告中按年龄分所必要的睡眠时间如下表。

幼儿期 1-3 岁	12-14 小时
学童前期 3-5 岁	11-13 小时
学童期 6-12 岁	10-11 小时
中高生 11-17 岁	8.5-9.25 小时

那么，为了确保这个睡眠时间，应该怎么做呢。为此，父母要学习关于孩子睡眠的正确知识，有必要帮助孩子有好的睡眠习惯。富山大学人类发达科学部的神川康子教授监修的

「睡眠习惯和学力及健康」的网站上可以下载「挑战 25」。这是和睡眠相关的孩子的生活习惯的确认表。其中 25 项目中父母可以协助的主要的如下。

- 晚饭在 7 点前吃
- 父母的唠叨到 8 点为止
- 睡前 30 分钟把房间稍微转暗
- 睡觉前说「晚安」
- 早晨，醒来后拉开窗帘
- 早晨，起来后说「早上好」
- 做早饭
- 上学前促进排便

可能会觉得到现在为止对孩子的睡眠并不认为重要的项目也挺多，但是生活习惯改变的话孩子的睡眠也会确实的变好。首先，从会的事情一个一个开始做做看。

用口呼吸而产生的「张大嘴的 3 无问题」

❖用口呼吸而产生的 3 大问题

每年 5 月 9 日是为了思考更好的呼吸而制定的「呼吸之日」。为了纪念这一天，制药公司的葛兰素史克公司做了「用口呼吸的快眠·快活（日中的集中力·气力）的影响调查」。

据此调查，用口呼吸比起用鼻呼吸的人睡眠的满足感和日中集中力·气力满足度都低。葛兰素史克公司把没有用鼻子呼吸，睡的不深，日中没有集中力和气力命名为「张大嘴的 3 无问题」。这个调查是以成人为对象，但是口呼吸问题对孩子也是大问题。

❖用口呼吸的人睡眠浅，睡眠满足度低

平均 7 小时以上睡得好的人的比例中，用口呼吸比用鼻子呼吸的人低 4 个百分点。对现在的睡眠满足的人的比例，相对于用鼻子呼吸的人是 73%，用口呼吸的人是 61%就低了 12 个百分点。因此，用口呼吸的人的睡眠时间比用鼻子呼吸的人的睡眠时间短。不能得到满意的睡眠。

用口呼吸的人感到的睡眠烦恼的前 3 名是「睡眠浅（37%）」「不好入睡（36%）」「睡到一半醒了（34%）」。其他，「呼吸难受喉咙渴，半夜醒来」「早上醒来的时候喉咙痛」等等，有很多人举出了用口呼吸而产生的不舒服。然后也有人说「很容易感冒」。因为用鼻子呼吸的话鼻子能把住的细菌和病毒就容易从口中进入，并且，喉咙的粘膜干的话免疫力就低下。关于睡眠的质量，用口呼吸的比用鼻子呼吸的差。

❖用口呼吸的话日中满足度变低

日常生活的集中力和气力充实的人中用鼻子呼吸的是 58%，用口呼吸的人是 50%，低了 8 个百分点。用口呼吸的人的日中活动满足度低是因为睡眠不够好疲劳恢复得迟，还犯困。

用口呼吸的人中感觉对工作和学习的集中力有干扰的人达到 41%。而且，用口呼吸的话，免疫力低下和自律神经失调症，溃疡性大肠炎，睡眠时无呼吸症候群，肺炎，高血压，蛀牙，牙周疾病等的病的风险变高。其中睡眠时无呼吸症候群放置的话寿命也会变短是要注意的。

提高白天的表现，为了不生病，把用口呼吸换成鼻子呼吸，晚上睡得熟是很重要的。通过这次调查知道有 83%的人想把口呼吸治好。但是非常遗憾的是什么都没有对策的人有 47%，约占半数的事实。

口呼吸换成鼻子呼吸的话需要锻炼口的周围和舌头的肌肉的体操，用胶布把嘴封上睡是有效果的。因为鼻子塞住用口呼吸的时候开鼻孔胶布或者器具也可以试试看。花粉症等鼻子塞住的病要好好接受医生的治疗。

孩子的特征性的睡眠障碍

虽然说是孩子也会有睡不好的时候。快乐的活动前兴奋得睡不着是经常会有。夜里来回走喊叫的话有睡眠障碍的可能性。在这介绍 4 个在孩子身上经常看见的睡眠时伴随症。

■ 睡眠游行症 安静的四处走

睡眠时游行症就是所谓的梦游症。典型的是，睡着了以后过一会儿忽然站起来，在家中漫无目的的来回走。把睡衣脱了，也会从房间出去。眼睛是睁开的，一边回避障碍物一边走以为他醒着但是和他说话却没有回答。

来回走了几分钟这个时候让他醒来也没办法马上起来，继续在梦里一段时间。第二天早上和他说的事情本人却完全不记得。疲劳而睡眠不足，或者有不安的事情也容易梦游。

睡眠时游行症男孩子比女孩子更多见。从 4~6 岁左右开始，到 7~14 岁左右自然就没有了。5~12 岁儿童的调查中有梦游一次过的约有 15%，经常会梦游的孩子有 3~6%。然后睡眠时游行症中 1~2 成家族中也有同样的症状。

脑波检查中没有特别的异常。睡眠时游行症的原因还并不知道，被认为是睡眠的觉醒机制还不成熟。随着成长自然就不游行了，没有特别需要治疗的必要。要整理寝室环境来回走的时候不会受伤，好好守护。不要训斥，不要试图强迫其醒来。

■ 夜惊症：和怪声一起醒来

夜惊症和睡眠时游行症一样，开始睡 3~4 个小时以内的深度睡眠时发生。男孩子比较多，家族中容易有同样症状和睡眠时游行症相似，不过人数少。

典型的夜惊症是睡眠中突然发出叫声或者哭泣，起床。脸上是碰到可怕的事情的表情。手脚动，也有汗流满身的时候。发作的时候 10~30 分钟，慢慢的安静下来。发作中和他说话或者摇晃也不会醒来。第二天早上，完全不记得晚上的事了。

夜惊症的原因还不明，但是伴随成长也会不发作，被认为是因为和睡眠相关的神经系统的发达和成熟还不完全。症状强的时候有使用到苯二氮卓类。并不多但是发作的时候有可能受伤，床的周围不要放危险物品。

■恶梦障碍：孩子也不想看的东西

梦主要发生在 REM 睡眠的时候。REM 睡眠在睡眠的越后半会长，恶梦也是在半夜和清早比较多。恶梦的时候孩子哭了害怕了会醒来。只看起来的方式的话和夜惊症相似。恶梦障碍醒来的时候比较清爽，也能清楚的回忆起恶梦的内容。

大人是在精神上有压力的时候看恶梦多。孩子并不只限于此，压力少的时候也看恶梦。作为缓解噩梦的药物，利血平和阻断肾上腺素的药物，睡眠药等被周知，日本比较少，但是孩子摄取酒精的话容易看恶梦。然后睡眠不充分，特别是 REM 睡眠不好的话恶梦会增加。

随着年龄的增长恶梦变没的情况较多，通常没有必要特别治疗。孩子做恶梦哭着醒来的话，请温柔的照顾孩子。那样的话，下次可能会做快乐的梦。但是，恶梦次数多的孩子精神上的压力大的话接受心里和睡眠药的治疗较好。那时候请和睡眠障碍专门的医生相谈。

■夜尿症：有时是压力造成的

尿床在医学上称为「夜尿症」。婴儿时期谁都会在睡着的时候尿尿。随着成长，睡着的时候感觉到尿意就会醒来。这个习惯养成了，一般不会一边睡觉一边尿尿。但是，也有孩子因为什么而再尿床的，这就是夜尿症。

夜尿症的原因并不清楚，被认为是睡眠机制的不成熟。男孩子比女孩子多见，父母和兄弟有同样的症状。睡眠时游行症和夜惊症经常会合并。心理的压力和生活习惯的紊乱引起夜尿或者症状变糟。

大部分的情况下，夜尿症随着年龄的增长变好起来。为此，上小学之前的时期的话，就只能关注看样子。强烈训斥指责的话会成为压力。夜尿症如果长久的话需要注意。小学生了还持续夜尿症本人在意的话，可以接受夜尿报警疗法或者三环类抗抑郁药，抗利尿激素，抗胆碱能等的治疗。

孩子睡觉的 11 魔法

对于知道早睡早起的重要性但是孩子很难睡好，不知道怎么让孩子入睡的家庭也挺多吧。就是好的生活习惯，不能快乐学也很难会。为此，介绍 11 个让孩子自然想睡的主意。

睡眠文化研究所编辑的「提伸孩子的睡眠力」中写道「孩子可以开心快乐的睡觉的魔法」。各个项目中换成五七调来介绍。可以亲子一起开心的体验健康的睡眠。

1. 包括父母全家人一起早起→早睡

父母到很晚还在快乐，只让孩子早睡的话不可能听的。孩子的就寝时间和睡眠时间受到父母的很强的影响。而且从身体规律看比起「早睡→早起」按「早起→早睡」的顺序来做更好习惯化。

2. 一定要沐浴早上的阳光！晚上就能很快入睡

从脑的松果体分泌一种叫睡眠荷尔蒙的褪黑激素。褪黑激素的分泌量是按照周围的亮光增减的。早上，醒来沐浴亮光后 14~16 小时后开始分泌褪黑素。之后的 2 小时左右困意开始变强。

3. 做 1 周简单的睡眠日记

对于自己的行动是似懂非懂的。就寝时刻和醒来的时刻，午睡的时间带等记录 1 周看看。亲子一起看着记录注意自己的睡眠模式，进行对策。

4. 早餐让醒来的感觉更好

肠胃里也有「肚子闹钟」的体内闹钟。早上，食物进入肠胃肚子闹钟就开始启动，眼睛也完全醒来。早上多摄取色氨酸的话，会成为好醒好睡的好孩子。色氨酸在豆类，豆制品，肉类，牛奶，乳制品，香蕉，牛油果等中非常丰富。

5. 白天玩耍晚上熟睡身心都元气满满！

睡眠的目的之一是身心的疲劳恢复。为此，白天活动性的过的话晚上能睡的熟，白天懒惰的话不能得到好的睡眠。

6. 午睡也要 3 点半就起来！

午睡睡得迟的话就是先睡了晚上的觉，入睡时间也容易变迟。午睡有补充晚上睡眠的效果是很重要的，但是要在 3 点半左右就起来。

7. 晚饭和入浴的时间由孩子来定

食物没有消化到某种程度的话是熟睡不了的。入浴后体温较高的话也是不好入眠。比起父母的时间还是要优先孩子的生体规律，在就寝前 1~2 小时前吃完饭，就寝前 1 小时左右入浴。

8. 停止，玩到很迟的电视和游戏

就寝前 1 小时准备入睡的话心情可以一点点安静下来。电视和游戏的画面的亮光会使孩子兴奋而减少睡意。听听安静的音乐做做听读，或者是亲子说说话。

9. 在决定的时间里睡觉是亲子的重要承诺

把孩子放那想睡的话他就会睡的想法是错误的。孩子也是做快乐的事情的话就不困了。到什么时候都不进被窝。遵守就寝时间和起床时间是父母不得不做的一个重要的管教。

10. 睡前的仪式是我家的自家原创

换成睡衣刷牙，去卫生间然后和家里人说「晚安」。每天晚上，睡觉前的反复行动可以让孩子的睡眠变好。也有的家庭和孩子一起在家里来回转和各种各样的东西说「晚安」然后睡觉。

11. 困的时候睡觉后变暗

光有影响控制睡眠和觉醒的功效。孩子的寝室尽量变暗的话，可以睡得深。半夜醒来的时候会害怕的话，可以点微型灯泡脚灯。

不要去想一次做所有的项目。一个都好能做的做做看。构筑适合家庭的睡眠习惯。

■执笔者介绍

安藤节子 吃的很开心... 关于孩子的食物好恶...

从社会的角度审视与饮食和健康有关的各种问题的月刊「饮食文化」(Mebae 社发行)

1976 年创刊，作为主编、注册营养师，从社会角度研究「饮食」。食物过敏，不咀嚼的儿

童、小儿成年病等，孩子身体的不适尽快地从饮食的观点提出问题。发行「饮食文化」，通过执笔·演讲活动，成为和育儿中的母亲和保育专家，健康和保健的工作连携的人。并且持续不断的发送考虑到儿孙世代的健康的信息。

<著书>《儿童膳食、饮食教育和发育》(Mebae 社)、《育儿与膳食》(Mebae 社)、「你身体喜欢的食物是什么」(偕成社)、「重新审查婴儿的饮食生活」(草土文化)等。

坪田 聪子 儿童睡眠

日本医师会·日本睡眠学会·日本教练协会会员。医师/医学博士/日本医学会认证行业医生。金泽大学毕业后开始治疗睡眠障碍。2005年，作为综合信息网站「All About」的睡眠向导，开始传播有关睡眠的信息。现在是高冈市雨晴诊所的副院长。

■ All About 睡眠网站：<http://allabout.co.jp/gm/gp/3/library/>

<著书>《一分钟小睡法》(すばる舎リネージュ)、《失眠的科学》(软银创意)等其他

■ 协助园

封面：ちどり幼稚園（東京都杉並区）

■ 「健康教育」 概要

季刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956年创刊以来一直传承创业者·河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校·幼稚园·保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>