

【第175号】寝る子は育つ

エア・ウォーター・グループのみなさま、こんにちわ（^o^）

さすが1月。ここ最近では真冬を実感しています。

さて、「寝る子は育つ」ということわざを聞いたことはありますか？
その意味は、下記のどれでしょう？

- (1) よく眠ることで、子供は丈夫に育つ
- (2) よく眠ることは、子供が健康な証であり、丈夫に育つ

深夜遅くまで起きている事が多い、
残業等で帰宅が遅く、睡眠時間が短い、
多大なストレスを抱えている、
寝る前にお腹いっぱい食べている、等など
その理由は様々のことと思います。

心身に不調があると、よく眠れないということは
どなたにもありますよね～。大人も子供も同様です。

ですので、「よく眠れない」時は、日々の生活を見直す機会になります。

・・・ということで、先の答えは(2)です。

「よく眠るから丈夫に育つ」という直接的なことではなく
「よく眠ることができる」ほど健康であり、
その結果、丈夫に育っていくという意味だそうです。

十分な睡眠時間がなかなかとれない場合は、
お昼休みなどに20～30分の仮眠をとるだけでも違います。

