

～こどもの「睡眠」は 脳とこころ の栄養です～

「遅くまでパパの帰りを待たせていいの?」「お昼寝は何時間?」

「きょうだけは同じ時間に眠らせて大丈夫?」など、睡眠について悩むことはありませんか?

こどもの脳とこころに大切な「睡眠」についてお伝えします。

こどもの睡眠は

脳や自律神経の発達を促し、心身の健康にとても大切なものです。こどもの適切な睡眠時間を確保するためには、家族ぐるみで生活習慣を見直し、早寝・早起きの習慣を目指しましょう。

睡眠不足は

食欲不振、記憶力低下、意欲の低下、肥満のリスク増加、注意力散漫、動作緩慢などの不調につながり、学校の成績にも影響を与えます。

生活リズムが整うと こんなにいいことが!

1) 朝起きたときの機嫌が良い

日中に使った脳や筋肉を十分に休息させることができているので、疲れがとれてスッキリと目覚められます。

2) 朝食をおいしく食べられる

睡眠中に胃が空っぽになり、腸をしっかり休めることによって、起床時にはお腹がすいています。

3) 朝食後、排便がある

十分な睡眠により、腸の動きが活発になります。

4) 感情のコントロールができる

こどもは眠気をうまく意識できず、イライラ・多動・衝動行為としてみられることがあります。十分な睡眠によって感情をコントロールでき、お友達とも上手につきあえます。

5) 集中力があがる

脳の前頭葉という部分が活発に働くことにより、集中力が高まり、よく考え、理解する力を育みます。

安心して眠るための入眠儀式を取り入れてみましょう

今日楽しかったことを親子で話す、絵本を読む、ぬいぐるみやお部屋のものに「おやすみ」と言うなど、眠ることが楽しいと思えるようなお子さんにあった儀式を考えてみましょう。

早寝早起きのリズムをつけるために

- ① 朝、眠そうにしているも 時間になったら起こしましょう。カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。
- ② なるべく太陽の光を浴びながら、日中に積極的に体を動かして遊びましょう。
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べ、脳を目覚めさせましょう。3食規則正しい食事がいいですね。
- ④ 暗い部屋で寝かせましょう。明るい部屋で寝ると眠気をもたらすメラトニンの分泌が減ります。スマホの光(ブルーライト)は寝つきや睡眠の質の悪化につながります。
- ⑤ 週末・休日でも普段と同じ生活リズムを心がけましょう。

脳にやさしい眠り方のヒント

1～3 歳

3歳までは、昼は積極的に体を動かし、夜はしっかりと眠るとメリハリのある規則的な生活リズムで過ごしましょう。

必要な睡眠時間は、昼寝を含めて11～14時間とされています。昼寝はなるべく同じ時間帯にまとめてとり、夜の寝つきに影響しないよう15時頃には起こしましょう。夜は、21時までに寝かせるのが理想的です。

4～5 歳

前頭葉と知能が発達する時期です。そのためには、いろいろなことに興味をもって体験すること、適度に運動すること、そして成長ホルモンの分泌を促すための十分な睡眠が欠かせません。

この時期は10～13時間の睡眠が必要とされています。昼寝をしなくなってくるので、夜に十分な睡眠をとらせるように生活リズムを整えます。

学童期

10歳くらいで、脳波の形態は成人に近づきます。

個人差はありますが、小学生までは9～12時間、中・高校生は8～10時間の睡眠が必要とされています。

性成熟が進む時期です。肉体と脳の発達がバランスよく成長し、安定した脳とこころを作るためにも、思春期は良質な睡眠習慣を維持する努力が必要となります。

