

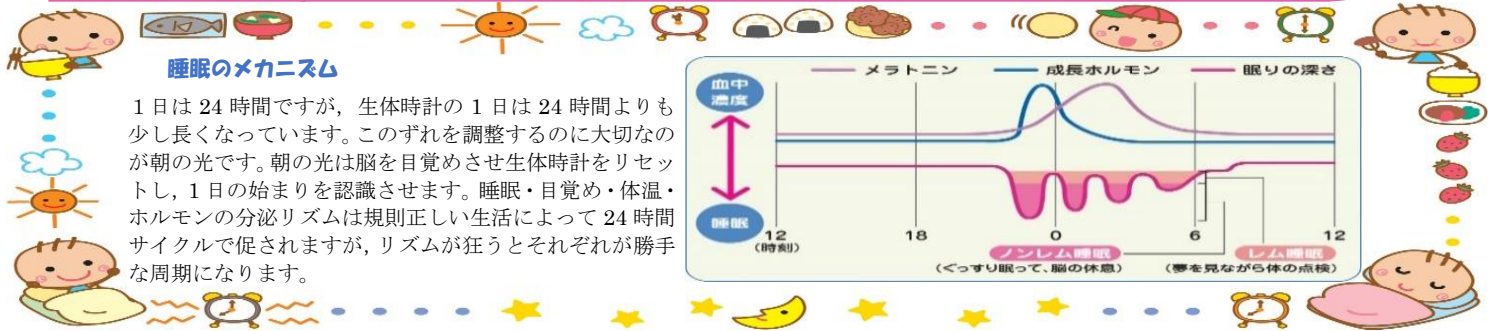
ほけんだより

中新田保育所
令和6年2月5日



知っておこう！ 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、生活を見直してみましょう。



睡眠のメカニズム

1日は24時間ですが、生体時計の1日は24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが朝の光です。朝の光は脳を目覚めさせ生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させます。睡眠・目覚め・体温・ホルモンの分泌リズムは規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うとそれぞれが勝手な周期になります。

★ 夜更かしがいけない5つのワケ ★

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続く、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にも食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンです。眠気を促すリズムの調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜眠りにくく、朝起きにくくなるという悪循環に陥ります。

眠りに導くポイント6

1

まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることは難しいので、まず遅く寝ても、朝に早く起きてみましょう。起きたら朝食を食べ、胃腸を動かします。食欲がない時は、牛乳やバナナだけでもよいでしょう。



2

朝の光を浴びる

朝の光を浴びる事で、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。起きたら太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクスになります。



3

昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。



4

だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることもよいでしょう。昼寝が長すぎると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招くことがあります。



5

お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいように体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る1~2時間前までにし、寝る直前に入る時は、熱すぎない温度にするとういでしょう。



6

入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返すとパターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

