

ほけんニュース



成長中の脳にも大切!

子どもの睡眠



子どもにとっての睡眠の役割や、理想的な睡眠時間などについてお伝えします。

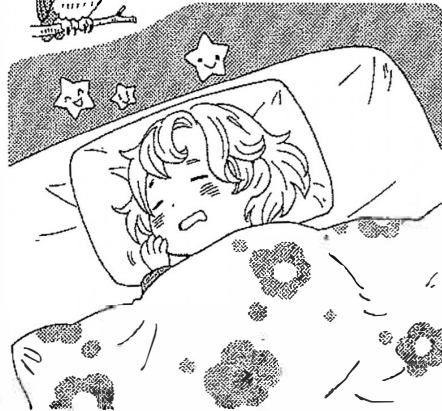
さまざまな不調の原因は「睡眠」!?



毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐっすりとお眠るように、毎日の生活を見直してみませんか。



人はどうして眠るの?



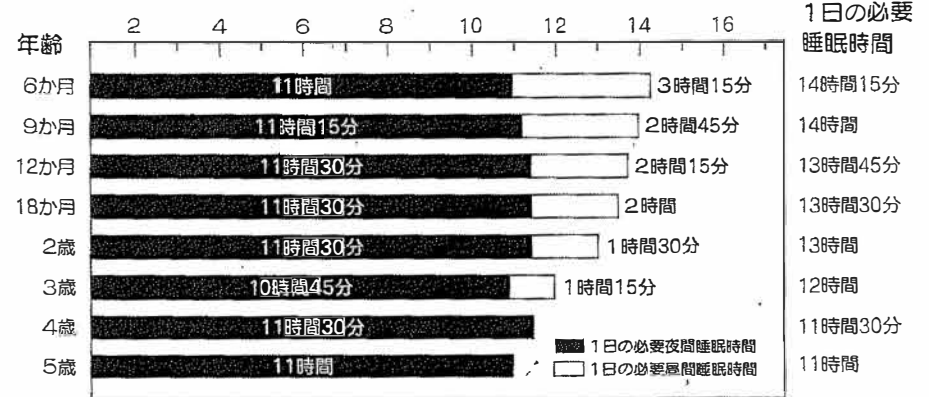
睡眠は、命を守るために必要な生理現象です。慢性的な睡眠不足は、命にかかわります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は、脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4、5回繰り返すと十分な睡眠時間をとっているといえます。



子どもの理想の睡眠時間



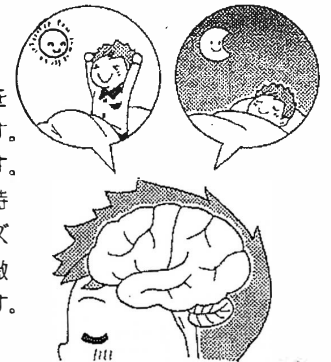
子どもにとっての理想的な睡眠時間を確認してみましょう。



(R.M.Kliegman et al. Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed, Saunders, 2011より、成田奈緒子先生改変)

脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。



安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで「これで安心して眠れる」と思えることが大事です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

★おやすみの儀式の例★

- ・パジャマに着がえる
- ・家族におやすみをいう
- ・歯をみがく
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・明日の服を準備する
- ・お気に入りの音楽をかける
- ・明日の持ちものを準備する
- ・電気を消す など

