



しっかりと眠って元気に起きる!! 朝の光を子どもたちにも

「朝起きる、— 夜眠る、生活リズムをつけよう」

「朝起きる—夜眠る」という規則正しい生活リズムは、脳の発達を促し子どもが心も体も元気です...

生活リズムは「身につけるもの」

私たちの体内時計は1日約25時間です。しかし、朝に陽の光を浴びると、14〜16時間後、メラトニンという眠気を起こす働き...

夜は寝る前に強い光を浴びないことも大切です。寝る前に浴びる強い光は、メラトニンの分泌を抑え、眠りにくくなるからで...

す。乳幼児は大人よりも睡眠をつかさどる脳の機能が未熟です。そのため、朝起きる30分前にカーテンを開けて光を浴びさせ、夜寝る前には薄暗くして強い光を浴びさせないことが「朝起きる—夜眠る」リズムをつけるために必要です。

3歳児健診からみる子どもたちの睡眠

3歳児では、平均12時間30分程度の睡眠時間が必要と言われています。

佐呂間町3歳児健診での平均睡眠時間は、夜間睡眠時間で平均10時間33分、昼寝とあわせると合計の睡眠時間は、約11時間30分です...

※必要な睡眠時間には個人差があります。朝自ら起きることができ、朝ご飯をしっかりと食べ、日中眠気がなく元気があれば、睡眠時間は適切であると考えてよいでしょう。

睡眠不足の影響

3歳のときに遅寝の子は、小学校4年生になっても遅寝が多いという研究結果もあります。保育所や小学校生活が始まると、遅寝しても朝は決まった時間に起きなければならないため、睡眠不足となります。

睡眠不足になると、心を落ち着かせる

セロトニンというホルモンが十分に生まれません。そこで、イライラする、攻撃的になる、無表情になるなど情緒面にも影響が出てきます。また、食欲がなくなったり、腹痛を訴える場合もあります。

できることから環境を整える

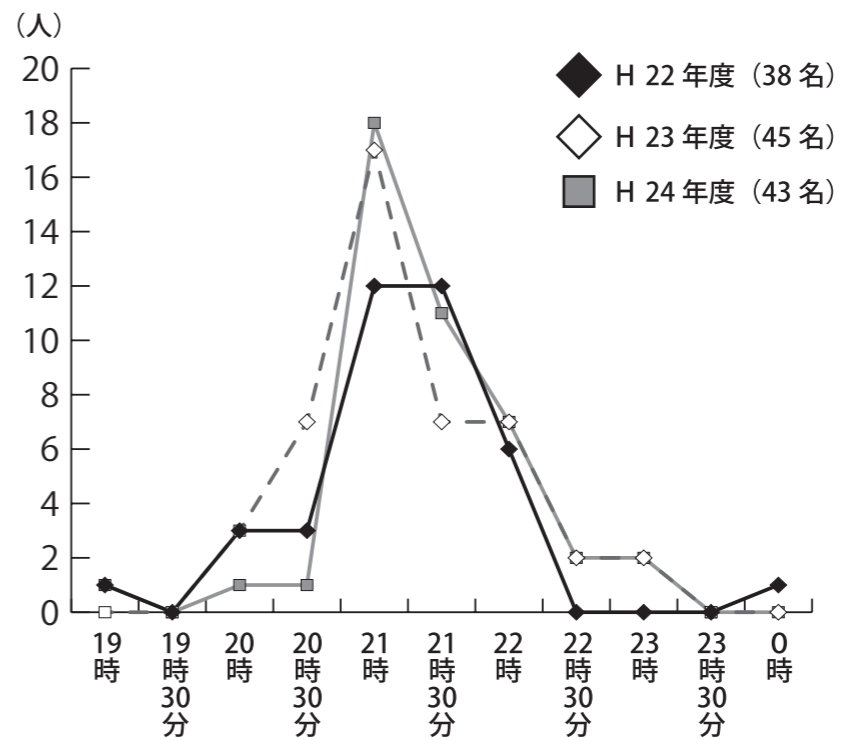
子どもの生活リズムを整えるのは忍耐のいることです。夜寝つくのに時間がかかるタイプの子もいるので、夜型からすぐに改善するのはまれです...

4月からは保育所や小学校入学・クラス替えなどもあります。子どもたちにとっても緊張が多い時期に入る前に、元気に学べるよう環境を整えていきましょう。

◆睡眠や健康に関するお問い合わせは

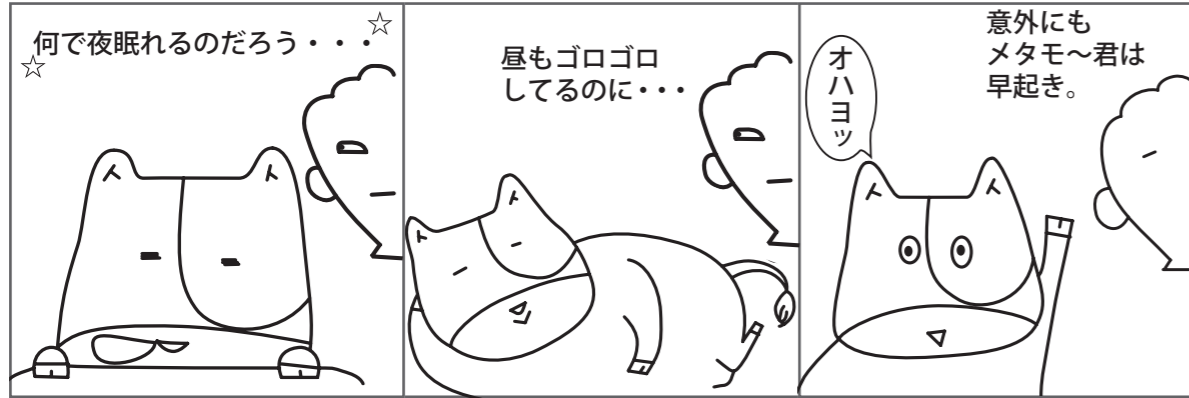
役場保健福祉課 保健師 Tel 2・1・2・1・2

図1：3歳児就寝時間 (佐呂間町乳幼児健診問診票から：H22～24年度)



◆具体的な工夫の例

- ☆幼児期は夜9時までには床につくよう促す。
☆朝はカーテンを開け明るくにぎやかに。
☆夕方方の睡眠はなるべく避ける。
☆夜は照明を落とし、静かに過ごす。
☆寝る前1時間は、テレビ、ゲーム、店の照明など強い光を浴びない。
☆寝る前の儀式をつくる。



※それは牛だから...人はゴロゴロしてたら眠れません。

「早寝早起きだけ」の巻