



健康百科

生活リズムと睡眠

寒い季節になりました。お子さんは、朝、元気に起きられますか。社会全体が夜型になっている現代、夜遅くまで外出している子どもの姿をよく見かけます。

夜型社会は、子どもたちの成長に大きな影響を与えているといわれています。一定の生活リズムと適度な睡眠は子どもの健やかな成長のための「エネルギー源」。子どもの健やかな成長のためにも、家族の生活習慣を見直してみましょう。

睡眠のリズムの発達

人間は24時間を1日とする昼型の生活習慣に適した生き物です。赤ちゃんは、生後4カ月ころには昼夜の区別ができるようになり、「朝起きて夜になったら眠る」の生活リズムが確立します。

私たちの体にある体内時計は、実は1日約25時間で動いています。このため、体内時計を毎日24時間のリズムに調整する必要があり、光や食事、運動などが調整の役割を果たしています。

なかでも、朝の光、つまり太陽の光を浴びることが重要で、毎朝、体内時計をリセットしているのです。



睡眠が大切な理由

大人にとって睡眠は心身の疲労を回復し、翌日の活動に備えるといったものですが、子どもにとっての睡眠は、頭と体を健やかに発達させるために重要な意味があります。

脳や体の発達にはいろいろなホルモンが必要となりますが、これらは睡眠時にたくさん分泌されるため、特に成長期の子どもや赤ちゃんは十分な睡眠時間の確保が大切です。

●成長ホルモン

脳や体の成長や回復に必要なホルモンで、ぐっすり深く眠っているときに多く分泌されます。昔から「寝る子は育つ」といわれますが、成長ホルモンが活発に分泌されると体の成長も促され、力を蓄えることができます。

●メラトニン

情緒を安定させるホルモンで「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。眠っているときに目に光が入ると分泌されにくく、真っ暗な状態で眠るとメラトニンの分泌が良くなります。日中に太陽の光を浴びると睡眠時の分泌が良くなるので、昼間はしっかり外で遊び、夜は真っ暗な部屋で眠ることが、心地よい睡眠への近道ということになります。

なお、スマートフォンやゲーム機等から発せられる「ブルーライト」は、メラトニンの分泌を抑制するという調査結

果もあります。睡眠前はできるだけスマートフォンやゲーム機の使用を控えましょう。

子どもの生活リズムを整えるポイント

①毎日同じ時刻で早起き(朝7時くらい)しましょう

夜なかなか眠れないお子さんも、朝、少しずつ早起きできるようにすることが一番の近道です。

②朝起きたらカーテンを開けましょう

太陽の光を取り込んで体内時計をリセットします。外に出て体を動かすこともお勧めです。

③五感を刺激して、朝の目覚めを良くしましょう

顔を洗う水の感触、朝ごはんのにおい、食器の配膳の手伝いなど、できることを決めて継続させることが大切です。

④食事を規則正しく摂りましょう

特に朝食は脳を目覚めさせ、体のリズムを整えます。

⑤日中、晴れた日は外で遊びましょう

太陽の下で遊ぶことは、睡眠を深いものにし、睡眠の質を改善します。

⑥毎日同じ時刻に眠りましょう

電気は消して、できるだけ暗い静かな部屋で、決まった時刻(夜9時まで)に眠るようにしましょう。

健康づくり課