

☆★けんこうひろば☆☆

問合せ 子育て・健康推進課
☎21-2122

知っておきたい 子どもの睡眠

成長期の子どもの睡眠は食事と同じくらい大事なものです。睡眠中は心身の発達に欠かせない成長ホルモンが分泌されており、太陽の光を浴びて体を動かすことで、夜ぐっすり眠ることが出来ます。昼間は起きて、夜は眠るという生活リズムは大人の助けで作られていきます。

●生活リズムは「視床下部」という脳で作られる！

「視床下部」は自律神経をあらゆる、生活リズム、体温調節、空腹・満腹などの調節、消化機能のリズムも作っています。生後3か月頃より働きはじめ、4歳頃に完成します。その時期まで脳の「視床下部」をしっかりと育てていくことが大切です。

●生活リズムはどのようにして作るのか？

眠りの準備は、朝起きた時から始まっています。朝の光を浴び、脳をしっかり目覚めさせましょう。また、夜に分泌されることで自然な睡眠をもたらすホルモンである「メラトニン」の原料は、太陽の光を浴びること

で作られるはじめます。メラトニンの準備ができるまでにかかる時間は、およそ14〜16時間です。例えば、夜9時に寝るためには、朝7時くらいに起きるのが理想的です。

また、起きたあと、着替えをする、顔を拭く、抱っこ等をして頭を起こすことも脳の目覚めにつながります。これらを毎日続けることで「視床下部」は育ち、気持ちよく目覚めるようになります。



●幼児期までがカギ？生活リズムを整えましょう！

生活リズムを整えることで、脳の「視床下部」がしっかりと発達し、スムーズに働きます。このことが、人間の脳で最も発達した高度な脳である「大脳」の発達も促します。そのため、子どもがより快適に眠れる環境を作ってあげることがとても重要です。

●「寝る子は育つ」5つのポイント！

①朝の光を浴びる

脳や体を覚醒させて、やる気を引き出します。

②思い切り遊ぶ

日中にしっかりと体を動かしましょう。

③ごはんをしっかり食べる

朝・昼・夕の3食の時間を決めて食事をとることで、内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。

④五感を刺激する

触れる・におい・見る・聞く・味わう・おはよう・おやすみの挨拶などによって感覚器が働くことも「視床下部」の育ちを促します。

⑤スマホやゲームは時間を決める

スマホやゲーム機の液晶画面から出ているブルーライトは、自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」の夜の分泌を減少させます。寝る1時間前からは使わないように心がけましょう。保護者の方が子どもの隣でスマホを触るのにも注意が必要です。

●寝かしつけのコツ

・快適な温度で、パジャマも通気性がよく、ゆったりしたものを

のを選びましょう。

- ・お部屋は暗くして、絵本の読み聞かせや子守唄などを聞かせるのも効果的です。
- ・お風呂の温度はゆるめにしましょう。熱いと体温が上がり、寝つきにくくなります。



・朝の光をスタートに、生活リズムを作ることで脳は育ちます

