

# ほけんニュース

## 大切な子どもの睡眠

### 眠りの役割

#### 脳と体の休息

日中の活動で疲労した脳と体を休ませて、回復させます。



#### 成長ホルモンの分泌

体の成長や、細胞を修復させるホルモンの分泌を促します。

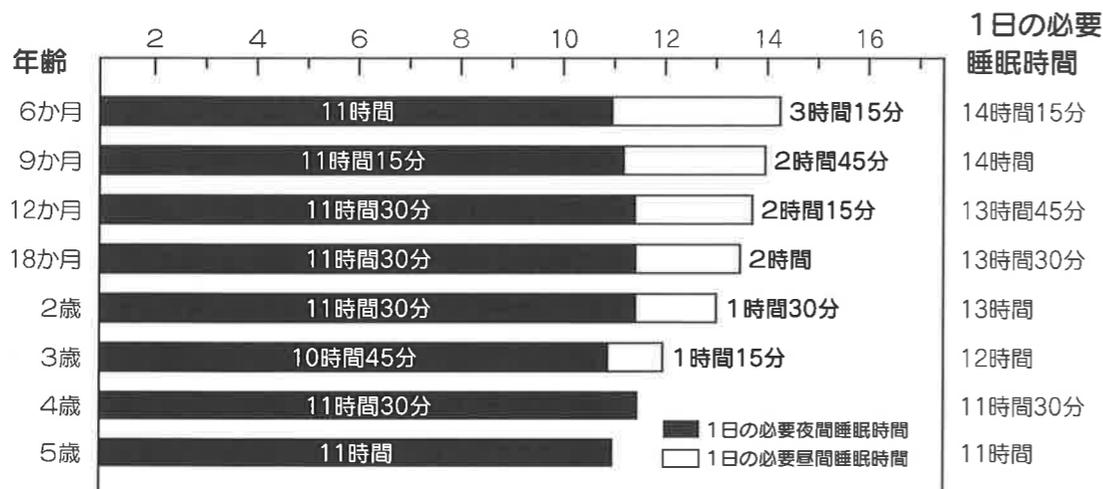


#### 記憶の整理・定着

その日に学んだ知識や経験が整理されて、脳に記憶されます。



### 子どもに必要な睡眠時間



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

### 「朝は明るく 夜は暗く」が乳幼児の脳に大切



乳幼児の脳で特に大切なのが、朝に明るい太陽の光を浴び、夜は暗く静かな環境を与えることです。毎日規則正しく過ごすことで、睡眠と覚醒のリズムがつくられ、脳の中の体内時計が正常に動き出し、体内環境をととのえる物質が、タイミングよく分泌されるようになります。すると、朝に目が覚め、夜に眠くなる脳を育てることができます。

### 子どもの不調の原因は睡眠にあり？



「食が細い」「便秘」「けがが多い」などの子どもの不調は、睡眠が原因の場合があります。不調のある子どもの生活を見てみると、睡眠時間が足りないことも多いので、お子さんの年齢に合わせた十分な睡眠時間を、規則正しくとることを習慣にしてください。

### スマートフォン タブレットは眠る前に見せないで

電子機器から出る光で、脳はまだ昼間だと勘違いして、寝る時間になっても眠くならなかったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。夜はタブレットなどを見ないように、保護者の方が気をつけてあげてください。



### 眠る前の入眠儀式

寝る前にいつも同じことを行う習慣をつけると、子どもは安心して眠れます。絵本の読み聞かせやお話、歯みがき、家族やぬいぐるみにおやすみをいうなど、さまざまな方法があります。



監修 文教大学 教育学部 教授 成田奈緒子先生