



こどもの睡眠・生活リズム

現代の子どもは、習い事や学習塾、スマホやテレビの影響などで睡眠時間が短くなっています。右表では、子どもにとって必要な睡眠時間は大人と大きく異なるということを紹介します。

海外の研究でも、日本の子どもの睡眠時間は各国で最も少ない睡眠時間であるとの報告もあります。子どもにとっての睡眠は体と脳を休ませるだけでなく、それらを成長させるものでもあるため、規則正しい生活をして、しっかり睡眠時間を確保する必要があります。

年齢	必要な睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

表：年代別の睡眠時間の目安

『寝る子は育つ』は本当？

規則正しい生活とは、朝7時に起きて夜9時頃に寝る生活のことです。それでは、右図をご覧ください。

朝4時～8時にかけて目覚めホルモンがでるのですっきり目覚められます！

成長ホルモンの出やすい夜12時に熟睡できます！



朝7時に起きると10時頃にやる気(集中力)ホルモンが働きます！

記憶や感情面でも大きな効果があります！

学習面においても睡眠はとても重要で、学習したことを脳が整理してきちんと記憶する作業をするのが睡眠時間なのです。そのため、テスト前などは一夜漬けをするよりは、きちんと睡眠をとる方が良いでしょう。人間は体の中のホルモンの働きに合わせて生活することが大切です。生活リズムが整うと気持ちが安定して、怒りっぽくなったり、イライラすることがなくなります。

また、人間の生体時計は1日25時間に設定されているため、自分自身で毎日時計をリセットしなければ、いくらでも夜更かししやすいようになっています。リセットの方法は簡単で、朝起きたら日の光(電気の光でもOK)を浴びることで(雨の日でもカーテンを開けましょう)。朝の光には生体時計をリセットする力があります。

生活リズムを整えるために

①朝食をとる

睡眠中に下がっていた体温を上げて、血の巡りを良くし、脳や体にエネルギーを補給してくれます。

②日中は外に出て体を動かす

日中の活動によって疲れることで、夜は必然的に眠くなります。

③昼寝は決まった時間で

昼寝のしすぎは夜の眠りの妨げになるので、15時までには起こすようにしましょう。

④夕食は寝る2時間前までに

夕食も朝食と同様に生活リズムを整えるのに大切です。寝る2時間前までに夕食を済ませ、就寝前にゆったり過ごせる時間をもてるといいですね。

⑤寝る直前の入浴はぬるめで

体温は起きると高くなり、夕方にかけて下がります。体温が下がると眠くなるので、入浴で体温があがると、せっかく下がり始めた体温が上がリ、眠るよりも起きることに適した状態になってしまいます。寝る直前に入浴する場合は熱めよりもぬるめが良いようです。

⑥夜はきちんと寝かしつけを

入眠儀式(お風呂や絵本を読むなど)をつくったりして、生体時計が乱れないように時間を決めて寝かしつけをしましょう。幼児以降も、スマホやテレビの終了時間を決めて睡眠時間を確保できるといいですね。また、スマホやパソコン、テレビから出るブルーライトは太陽光に似ているため、眠りの妨げになると言われています。夕方でもその影響が出るので、就寝ギリギリまで使用するのはいくらも控えた方が良いでしょう。

もし、睡眠や生活リズムのことでお困りでしたら、役場保健師が随時、健康相談をお受けしています。

健康福祉課健康推進グループ(総合庁舎) ☎ 29 7071 (8時30分～17時15分)

住民サービス課住民サービスグループ(総合支所) ☎ 29 2411 (8時30分～17時15分)

