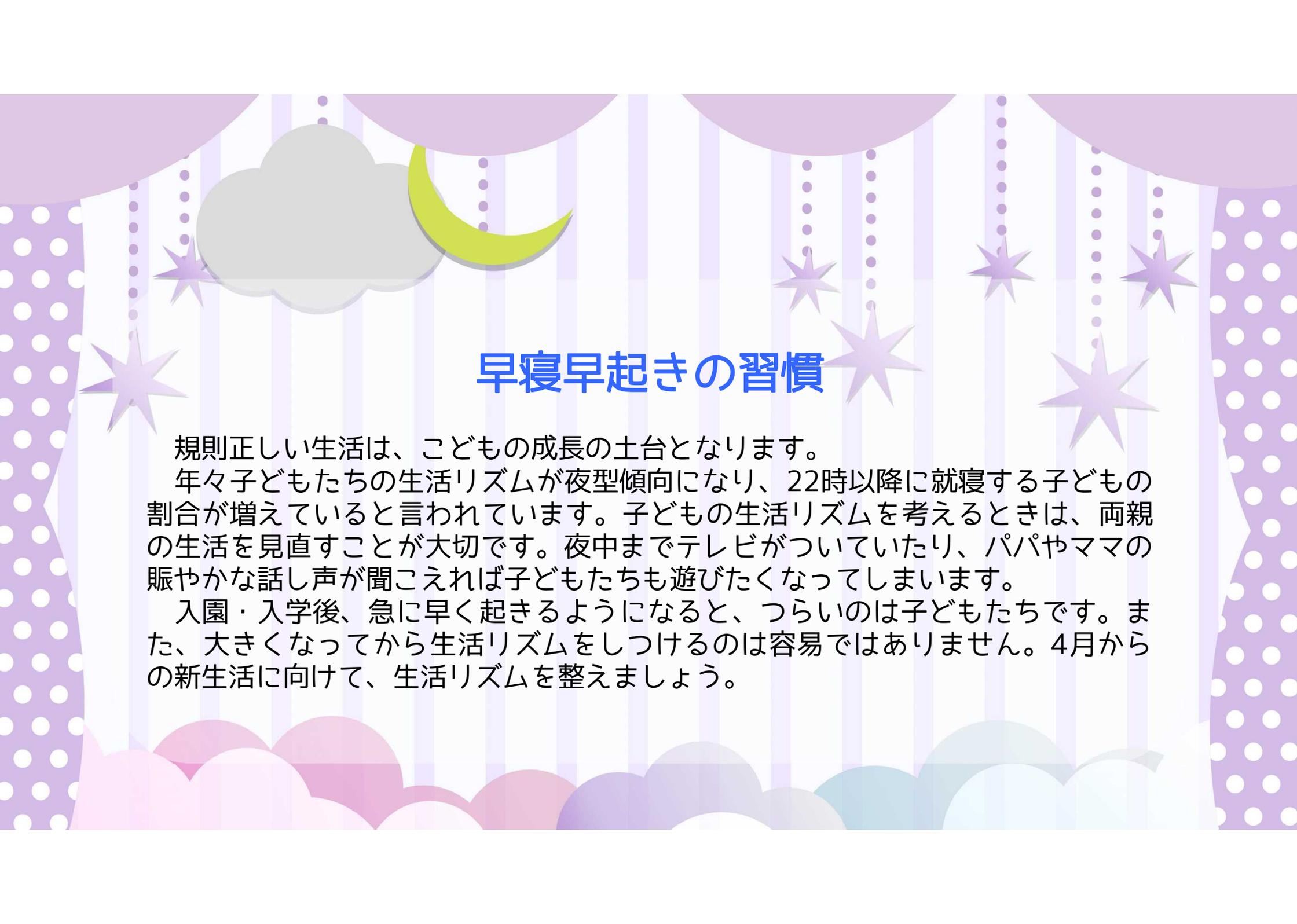




生活リズムを整えよう

A decorative background featuring a night sky theme. It includes a crescent moon, a grey cloud, and several purple stars of varying sizes. The background is composed of vertical purple stripes and dotted lines, with purple curtains with white polka dots on the sides. At the bottom, there are colorful, scalloped shapes in shades of pink, purple, and blue.

早寝早起きの習慣

規則正しい生活は、こどもの成長の土台となります。

年々子どもたちの生活リズムが夜型傾向になり、22時以降に就寝する子どもの割合が増えていると言われています。子どもの生活リズムを考えるときは、両親の生活を見直すことが大切です。夜中までテレビがついていたり、パパやママの賑やかな話し声が聞こえれば子どもたちも遊びたくなってしまいます。

入園・入学後、急に早く起きるようになると、つらいのは子どもたちです。また、大きくなってから生活リズムをしつけるのは容易ではありません。4月からの新生活に向けて、生活リズムを整えましょう。

睡眠が大切な理由

記憶の整理・定着

睡眠中に脳は体験したことや学んだことを整理し、必要なことを記憶として定着させていきます。毎日新しい発見が続く乳幼児期は、その体験を整理するためにも十分な睡眠が必要です。

脳と体の休息

人間は昼行性の動物です。夜の休息が十分でないと、体の疲れが取れず、昼間の脳の働きも鈍ってしまいます。

成長ホルモンの分泌

成長ホルモンには骨・筋肉を育て、痛んだ神経を修復する働きがあります。深夜0時前後の熟睡中に分泌量はピークになります。

メラトニンの分泌

眠気を起こすホルモン「メラトニン」も睡眠中に分泌されます。メラトニンには、活性酸素から体を守り、将来の老化やがんを抑制するほか、性的成熟を押さえる働きもあります。

「メラトニン」は「セロトニン」をもとに作られます。セロトニンは朝日を浴びて日中活動することで分泌されます。メラトニンを十分に分泌させるためには、朝日を浴びて日中に活動することがとても大切です。

睡眠不足が続くと…

ホルモン分泌リズムや自律神経機能が乱れ、「心の不安定」「学力低下」「成長発達の遅れ」につながります。

睡眠時間の目安

0～3ヶ月…14～17時間

この時期の赤ちゃんは昼夜関係なく、2～3時間程度の間隔で寝たり起きたりを繰り返します。

4～11ヶ月…12～15時間

この時期も1日のほとんどを睡眠時間に費やしています。夜泣きや夜の授乳もありますが、基本的には夜に長く眠り、日中の昼寝は2～3時間と眠りのリズムがだいぶはっきりしてきます。

1～2才…11～14時間

成長するにつれて少しずつ睡眠時間をまとめて取れるようになってきます。午前午後とお昼寝をしていた子も、午後の早めの時間帯に1回だけの昼寝リズムにしていきましょう。

睡眠時間の目安

3～5才…11～13時間

夜にたっぷり睡眠が取れる子は、お昼寝は必要なくなります。個人差はありますが、5才くらいの子どもはお昼寝をしなくても、夜まで元気に過ごせるようになることが多いです。ただし、夜の睡眠が明らかに足りない時は、お昼寝を足して適切な睡眠時間を確保した方が良いでしょう。

6～13才…9～13時間

小学校入学後はお昼寝をすることができないので、夜に必要な睡眠時間を確保しなければなりません。

14～17才…8～10時間

実際には、部活動や受験勉強などで遅くまで起きている子どもたちが多いようです。睡眠時間が少ない生活が続けば、精神的にも肉体的にも影響が出てくるので、可能な限り適切な睡眠時間を目指したいところです。

決まった時間に起こしましょう

朝は自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。また、遅く寝ても起きる時間は変えないようにしましょう。

お日様を浴びましょう

朝はカーテンを開けて、日光を浴び、身体を目覚めさせましょう。体内時計をリセットできます。

朝ごはんを食べましょう

元気に一日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食、タンパク質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日も、通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

生活リズムを整えよう



9時ころには寝ましょう

寝る時間を一定にし、9時ころまでには就寝させましょう。寝る前に絵本を読むなど【寝る前の儀式】を決めて、眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。

