



子育てコラム～子どもの睡眠と生活リズム～



◎理想の睡眠時間

生後1日目～3か月…14～17時間
 4か月～11か月…12～15時間
 1歳～2歳…11～14時間
 3歳～5歳…11～13時間
 6歳～13歳…9～12時間
 14歳～17歳…8～10時間

1歳～就学前は

「お昼寝2時間+睡眠9～10時間」を目安に。

学童期までは

「6時～7時に起きて21時に寝る」が理想！！



◎睡眠不足による影響

「脳の発達」

睡眠中に脳が記憶を整理する。
 昼間に勉強したり練習したりした
 ことをしっかりと脳に定着させる
 には、十分な睡眠時間が必要。
 睡眠不足は脳の発達に影響する。

<学習能力の低下>

- 睡眠不足になると記憶力が低下。
 集中できなかつたり大切なことが
 記憶できなくなってしまう。



「心の発達」

睡眠不足により感情のコントロールが
 難しくなる。

- ・注意や集中力の低下
- ・落ち着きがない
- ・イライラ、攻撃性が高い
- ・「気持ちが落ち込む」「死にたい」など
 うつ傾向になるリスクが増加
- ・自己肯定感が低くなる
 「自分の能力に自信がない」
 「自分で自分のことを好きになれない」



「体の成長」

睡眠不足により成長ホルモンの分泌が不十分な場合、体の発育に影響が
 出ることが考えられる。

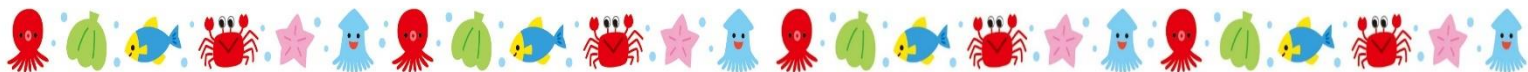
<慢性的な疲労・自律神経の乱れ>

<免疫力の低下>

- ・成長ホルモンは傷ついた細胞を修復し、免疫力を高める力もあり、病気になり
 にくい体づくりに重要。

<肥満の原因>

- ・成長ホルモンは脂肪を分解する作用もあるので、分泌が足りないと肥満になる。
 同時に、肥満になると成長ホルモンが出にくくなる傾向も。
- ・睡眠をきちんと取っていると、食欲を抑える「レプチン」というホルモンが分泌
 される。逆に食欲を高める「グレリン」は睡眠が減ると分泌が増える。睡眠不足
 になると、食欲が旺盛になり食べ過ぎて太ってしまうことに…。



◎生活リズムを整えるコツ！！

1. まずは「起きる時間」から

「早く起きる」ことから始めてみよう！！

- 昨日より30分早く起きることから始めてみましょう。朝カーテンを開けて太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。

2. 日中は活動する

- 日中にたくさん体を動かすことで夜ぐっすり眠ることができます。理想は、お昼寝を挟んで午前と午後の2回、1時間半程度の活動です。お散歩や買い物でもOK！！

3. お昼寝は15時まで

- お昼寝の時間が遅いと夜なかなか寝られず、翌朝起きられなくてリズムが狂うという悪循環に。

理想のお昼寝時間は『12時～2時間』。13時までにはお昼寝に入れるよう午前中にたくさん体を動かし、お昼寝は遅くても15時までには起こすようにしましょう！！

4. 夕食の時間を早くしよう！

- 夕食の時間はできるだけ早めに。寝かせる時間の2時間前には済ませるようにしましょう！！

5. 寝る前のテレビやスマートフォンはやめる

- 目には体内リズムを調整する役割があり、強い光を受けると朝が来たように感じてしまいます。そのため、夜寝る前にテレビやスマホのブルーライトを浴びることで体内リズムが崩れ、眠れなくなったり睡眠が浅くなります。寝る前はテレビを消し、スマホなども見せないようにしましょう！！

6. 「入眠儀式」を日課にする

- 「寝る前にはいつも必ずこれをする」という『入眠儀式』を日課にするとよいでしょう。

◎絵本の読み聞かせ

◎体を優しくトントンする、耳を触る

◎リラックスする音楽をかける(オルゴールなど)

◎お気に入りのぬいぐるみやタオルを持つ

- はしゃいで遊んでしまうことがないよう、小さな声で話したり安心できるよう体を触ったりしてゆったり静かに過ごしましょう！！



◎生活リズムを整えるメリット

1. 集中力が育つ

ぐっすり眠って朝太陽の光をたっぷり浴びると、「セロトニン」という集中力を高めたり感情をコントロールするホルモンの分泌が増えます。

セロトニンの分泌が減ると、イライラしたり攻撃的になってしまいます。

2. 抵抗力がつく

夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると、「メラトニン」というホルモンが分泌されます。

メラトニンは感染症などのへの抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすりといいい睡眠がとれている子は病気になりにくい傾向があります。

3. 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくのです。「やったことがあるからできる」という自信を持ち、自己肯定感が高まります。

