

# どうする

## 子どもの睡眠

# 早起きがリズム整える

夜遅くまでテレビを見たり、布団の中で携帯電話を使ってメールしたり。春休みの間に、子どもの生活が不規則になつてはいなでしようか。新学期から、睡眠リズムを見直してみませんか。

「睡眠は、体の成長や脳の発達、心の安定に大きくかかわっている」。久留米大学医学部の内村直尚教授は、睡眠の大切さを強調する。

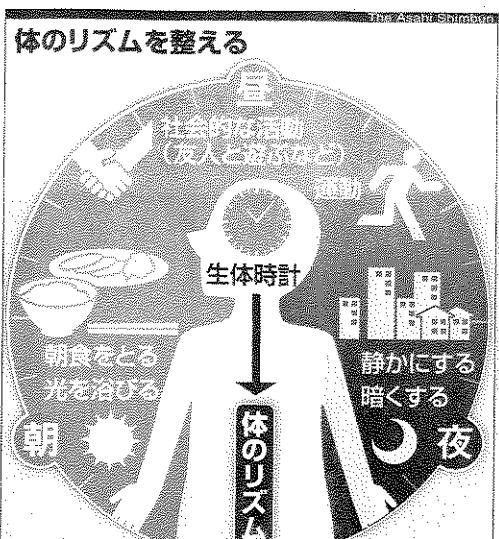
「深い眠りによって成長ホルモンが出て、身長が伸びたり体力がついたりするほか、脳の認知機能が上がり、学習により影響を与える、免疫が働くようになって病気にかかりにくくなる」と述べる。

所の調査(2010年)によると、午後10時以降に寝る1歳半～6歳(就学前)は約24%で、10年前の39%に比べ減っている。夜間の平均睡眠時間は約10時間だが、保育園児では9時間台

となり、少なくなる。内村教授は、就寝時間が遅い理由として、①父親の帰宅が遅い②保育園での昼寝時間が長い③夕食の時間が遅くなっている――を挙げる。「子どもは親の生

活リズムに影響される。親が適切な睡眠時間を知つて、近づける努力をしてほしい」

就学前の寝室は、1時間くらいが適切だ。夜に眠れなくなってしまうため、夕方は寝寝をしないよう注意する。夕飯も規則正しく、寝る時間の2時間前までに



### 健康を保つために必要な睡眠時間の目安

- ・就学前 … 10時間以上
- ・小学生 … 8~9時間以上
- ・中学生 … 7時間以上
- ・高校生 … 6時間以上

### 知っておきたいこと

- ・深い眠りをとるなら、午後10時から午前3時までに
- ・起床後、子どもは14時間、大人は16時間程度で眠くなる

久留米大学医学部の内村直尚教授による

う。

重要なのは、なるべく決まった時刻に起きること。朝は必ず日光を浴びて、一定の時刻に朝食をとる。

できるだけ午前中のうちには、ほかの子どもと遊ぶことも大切だ。母子だけで過ごしていると、社会的なり

# 朝の光と食事が肝心

間後、大人は16時間後ぐらに、自然に眠くなるようになっている。このため、休日の朝に遅くまで寝ていると、その日の夜は早く寝ることができる、翌日以降の睡眠リズムが乱れてしま

う。

睡眠の乱れは、病気にもつながる。内村教授は「子どもや高齢者は生体時計を調節する機能が弱く、睡眠のリズムがいつたん崩れる」と元に戻りにくい」と指摘する。例えば子どもの時差ぼけが、なかなか治らない

ズムができない。保育園

や幼稚園へも、できるだけ毎日同じ時刻に登園したい。