

生活リズムを整えよう

最近、子どもの睡眠時間の減少・睡眠不足が問題になっています。睡眠をしっかりとり早寝・早起きをすることは、身体の発育と脳や心の発達に重要です。



● 早寝早起きの大切さ ●

早寝早起きすることで、さまざまなホルモンや物質が分泌されます。

成長ホルモン

寝入ってすぐの深いノンレム睡眠期に多く分泌されます。脳や身体の成長、回復に必要なものです。

メラトニン

細胞を守るはたらきなどがあり、小児期に多く分泌されるホルモンです。ぐっすりとお眠ることができ、体内時計の調整も行います。しかし、夜の光（夜更かし）によって分泌は抑えられてしまいます

コルチゾール

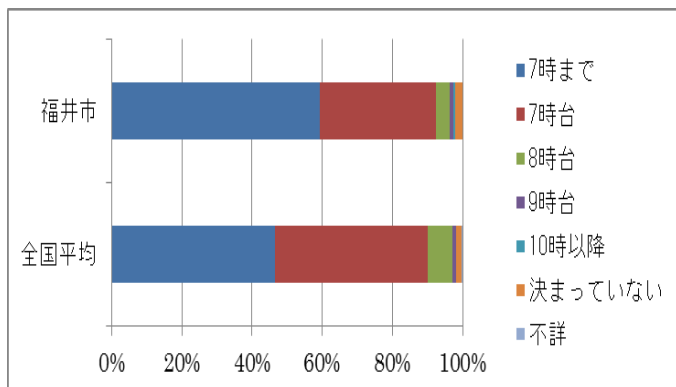
朝目覚めたときにピークになり、快適な目覚めを促します。また、人間がストレスに立ち向かうときになくしてはならないホルモンです。

セロトニン

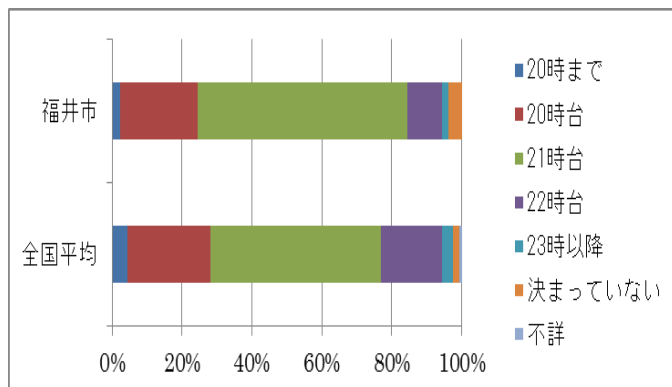
朝の光により活性が高まる神経伝達物質。セロトニンの活性が下がると精神的に不安定になり、気分が滅入り、攻撃性や衝動性が高まります。

● 全国と福井市の比較 ●

1. 起床時間



2. 就寝時間



福井市の幼児健診における肥満児受診票集計（H29）と厚生労働省 HP より

福井市の子どもは早起きの習慣はついでありますが、就寝時間が遅い傾向にあります。生活リズムを振り返り、十分な睡眠時間が確保できるように早寝早起きできる環境を作ってあげましょう。

● 睡眠時間の目安 ●

1歳～2歳・・・1日10～12時間

2歳～3歳・・・1日10時間程度

社会生活の変化により、子どもの就寝時間が遅くなっています。子どもは遅く寝たからといって起きる時間も遅くなるわけではありません。体の仕組みから、遅くまで起きている子どもたちも明るくなれば目が覚めます。遅くまで起きていることは、子どもの睡眠時間を減少させていることになります。

必要な睡眠時間には個人差があります。昼間に活動性が低下したり、不機嫌になったり、集中力が低下したりするようならば、睡眠時間が不足している可能性があります。

早寝・早起きのポイント

生活リズムは自然に身につきません。乳児期からの習慣付けが大切です。

- <朝>
- ・決まった時間に起こす（7時までには起こしましょう）
 - ・朝の光を浴びる
 - ・決まった時間に朝ごはんを食べる

子どもを早起きさせると不機嫌だから、朝静かに寝ていてくれると自分の時間を作れるから、などの理由から子どもが自ら起きるのを待つという保護者の方もいます。

しかし、早起きは生活リズム改善の基本です。早寝早起き生活スタートにあたっては、5分くらいの早起きでなく、30分ほど早く起こし、まずは朝の光を浴びさせてあげましょう。

- <昼>
- ・体をよく動かす
 - ・決まった時間に昼食を食べる
 - ・お昼寝は15時までには切り上げる

夕方まで子どもが寝ていても、そのままにしている保護者の方が多いようです。これが就寝時間を遅くする大きな要因になってしまいます。

- <夜>
- ・決まった時間に夕食を食べる
 - ・お風呂はぬるめに
 - ・早めに寝室を暗くする
 - ・「入眠儀式」をつくる（背中をトントンする、絵本を読む等）

家族の帰りを待って夕飯やお風呂が遅くなる家庭もあると思いますが、それが要因で遅寝になることもあるため、できるだけ避けましょう。また、夜も電気がついていたり、寝る前にテレビを見たりすると脳が興奮してしまい、寝つきが悪くなるので控えましょう。



チェックして生活を見直すきっかけにしましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 子どもが朝、ひとりで起きられない。 | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べないことが多い。 |
| <input type="checkbox"/> 午前中、眠そうで元気がない。 | <input type="checkbox"/> 朝昼夜の食事時間が一定しない。 |
| <input type="checkbox"/> 夜寝る時間が日によって違う。 | <input type="checkbox"/> 布団に入ってからなかなか寝ようとしらない。 |
| <input type="checkbox"/> 夜寝るのは10時を過ぎることが多い。 | <input type="checkbox"/> テレビやビデオを見て夜過ごすことが多い。 |
| <input type="checkbox"/> 深夜帰宅したお父さんが子どもを起こすことがある。 | |
| <input type="checkbox"/> 共働きで夜、子どもと遊ぶことが多い。 | |

●当てはまるものが0～2個

すばらしい！朝日の力がばっちりですね☆

●当てはまるものが3～5個

お子さんは寝不足予備軍です。夜は9時までには寝る習慣をつけましょう。

●当てはまるものが6～8個

お子さんの生活リズムは乱れ気味です。食事、遊ぶ、寝るなどのリズムを毎日一定にしましょう。

●当てはまるものが9個以上

お子さんは慢性的な睡眠不足状態です。大人の夜型生活をまず改めましょう。

