



## こどもの睡眠と生活リズム



睡眠には心身を休息させるとともに、脳と体を発達させる役割があります。  
子どもが健やかに成長するためには、『質と量』ともにきちんと睡眠をとる必要があります。

### 子どもの睡眠 ～3つの役割～

#### 1. 脳や心身を休ませる

勉強や激しい運動をしなくとも、脳や心身は疲れます。それを休ませるためにも睡眠は大切です。

#### 2. 記憶を整理する

脳は寝ている間にその日の出来事や学習したことを繰り返し再生し、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。



#### 3. 脳や心身を発達させる

睡眠中に分泌される『成長ホルモン』には、

①脳の機能を発達させる②骨や筋肉をつくる③免疫力を高めるなどの働きがあります。



### 睡眠と生活リズム

昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすり眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながっていきます。

- セロトニン：脳と体を覚醒させ日中活動しやすくし、心のバランスを整える。
- メラトニン：体温を下げて眠りを誘う。抗酸化作用(病気の予防や老化防止)や思春期が来るまで第二次性徴をおさえる。



### 生活リズムを整えるポイント

#### 1. セロトニンの分泌を増やす

セロトニンの分泌は、朝起きると始まります。セロトニン分泌を増やすには、朝の光を浴びることや朝ごはんをよく噛んで食べること、日中身体を動かして遊ぶことが効果的です。



#### 2. 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をするように促します。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、**同じ時間に同じことを繰り返す**ことで、脳に眠くなるサイクルを作ることができます。

#### 3. メディアの利用に注意する

テレビやパソコン、スマートフォンなどからの強い光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。これらの電子機器は、寝る 1時間前 に消すように心がけましょう。

