地域の皆様への子育て情報

子どもの睡眠時間は脳を育てるのにとても大切です。

子どもの遅寝・睡眠不足

「子どもがなかなか寝てくれない」「規則正しい生活が作れない」と悩むことは多いものです。家事や、育児、仕事に追われ、大人が夜遅くまで起きていると、子どもの生活も夜型になりがちです。

年齢によって成長に必要な睡眠時間は、大まかに０歳児 14～15 時間、1 歳児で 14 時間、２歳児で 13 時間半、３歳児で 12 時間、４歳児で 11 時間半が理想と言われています。でも実際は、多くの子どもたちの就寝時間は午後 10 時過ぎになっていて、十分に睡眠をとれていないのが現状です。

例えば２歳の子どもが夜 10 時以降に寝て、朝７時に起きると、睡眠時間は９時間に満たないことになります。成長に必要な睡眠時間から考えて、睡眠は全く足りていないことになります。

「寝る子は育つ」の言葉通り、脳や体に必要なホルモンは夜眠っている間に分泌されます。特に乳幼児期は、心と体の成長の基盤となる脳が作られる最も大事な時期です。

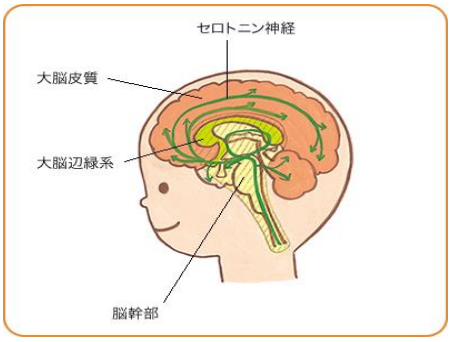
＜年齢別の必要な睡眠時間＞

◆年齢	◆推奨する睡眠時間
(0－3ヶ月)新生児	14－17時間
(4－11ヶ月)乳児	12－15時間
(1－2歳)乳児	11－14時間
(3－5歳)幼児	10－13時間
(6－13歳)学童	9－11時間
(14－17歳) 思春期・青年期	8－10時間

©CONOBAS

人の脳が出来上がるには段階があり、はじめに生きる力の土台「命の基盤になる脳（脳幹と大脳辺縁系）」が作られます。この脳は、呼吸、体温、睡眠、食欲などをつかさどっています。その土台の脳ができたうえに、思考、計算、記憶、言語などの習得、細やかな運動機能、情感の表現など、人間らしい高度な機能を担う「理性の脳（大脳皮質）」が形成されます。夜寝る、三食食べる、昼遊ぶことで土台になる脳が発達していきます。

脳の発達のカギを握る重要な物質は「セロトニン」です。セロトニンが存在する神経をセロトニン神経と呼びますが、セロトニン神経が枝葉を広げて脳の発達を進めます。
セロトニン神経の重要な役割は「人間らしいこころ」をコントロールする働きです。たとえば「電車に乗り遅れてしまったけど、時刻表をみて次の電車でも間に合う。大丈夫だ。あーよかった」と思えること。不安を大丈夫に変えることもその役割です。セロトニン神経にはお日様のリズムの刺激が特に重要で、睡眠・食事・運動が大きくかかわっています。



　最近は子どもの早期教育に熱心な傾向がみられますが、基盤の脳がしっかり育たないうちに、学習にばかり力を入れると、心と体の根幹がアンバランスな状態になる傾向があります。成長していくと、感情のコントロールが出来ずにキレやすかったり、心が不安定で傷つきやすかったり、不登校やひきこもりになりやすいと言われています。

　外の刺激を受けて脳の大枠が作られるのは、生まれて５年間だといわれています。子どもの生活をつくるのは大人の仕事です。生活リズムを見直してみましょう。

「みんなのセロトニン講座」「脳とこころの子育て」「保育ナビ第７巻第 11 号」
（http://genkinou.net/ index.html）（http:www.geocities.jp/kosodatekagaku/）

正しい生活リズムを作る４つのポイント

朝、陽の光を浴びよう

　朝の光を浴びよう。毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝ごはんをたべよう

　朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

体を動かしたり、勉強したり昼間はしっかり活動しよう

　体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

夜、暗くして寝よう

　毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。