



寝る子は育つ

先週、美浦特別支援学校の先生から、子供の発達についてのお話を伺う機会がありました。それによると、子供の発達には、なんと言っても「**基本的な生活習慣を整えることが大事**」とのことで、主に、睡眠について、運動について、食事についてのお話を伺いました。「早寝・早起き・朝ご飯」は昔から言われていることで、やっぱりとても大事です。これは家庭でしかできません。ぜひ、保護者の皆さんにお伝えしなくては…。

まず、今日は『睡眠』について。

学校で、眠そうな子、調子が悪そうな子に話を聴いてみると「タベ遅くまで起きていた。」「お家の方と出かけていた。」ということがあります。夏休みや週末などに、時には、イベント的に、家庭で親子で夜更かしすることもあるでしょう。たまになら良いのですが、それが続くと子供の発達にとって良くない状態が続くことになります。

『寝る子は育つ』という言葉は、睡眠中に成長ホルモンが分泌されることからきているのだそうです。睡眠は休息だけでなく、成長にも必要なことだということがこのことから分かります。特に脳の発達には大きな影響を与えるとのことで、睡眠中に脳は活性化していて、脳を育てたり、創ったりする役割があるとされています。睡眠には脳を創る役割があるので、小さい子には特に重要だと考えられます。

大人になってからの睡眠もちろん重要です。寝ている間に、その日に新しく仕入れた情報を整理したり、定着したりさせる役割があります。また、睡眠中には脳の老廃物の除去もしてくれます。脳の掃除をしてくれるのが睡眠です。このように睡眠と人の脳には深い関わりがあるのです。

理想的な睡眠時間とは、脳をしっかりと休めて発達させるために必要な時間です。

<小児期に必要な標準睡眠時間>

3歳	12時間		
5歳	11時間		
7歳(低学年)	10時間30分	20時に寝て	6時30分起床
9歳(中学年)	10時間	20時30分に寝て	6時30分起床
11歳(高学年)	9時間30分	21時に寝て	6時30分起床

ちなみに成人は、6時間30分が目安だとか…。個人差はありますが、寝不足の時とそうでない時の違いは、誰でも分かるはずです。実際に、子供に睡眠不足が起こるだけで問題行動が増える、心配な行動があっても睡眠時間が1時間増えるだけで行動が落ち着くという調査結果もあるそうです。

睡眠の効果(メリット)

- 1 身体と脳、両方の疲労を回復する。
- 2 寝ている間に記憶を整理、定着させる。
- 3 免疫力の向上や維持が見込める。
- 4 食欲のコントロールができるようになる。
代謝を良くし、栄養の吸収や回復時間を効率的にすることができる。
- 5 不安感やストレスが減る。精神面を安定させる。

他にもありますが…



保護者の皆さんのお仕事の関係などにより、それぞれのご家庭で生活リズムがあることでしょう。その上で、ぜひ、睡眠がしっかりととれるように、電灯を消す、暗くして眠る環境を作る。子供が寝付くまでは、テレビやスマホを消す。など、我が子のために環境を整えましょう。