



子育て応援企業
コラム

子どもの睡眠と生活リズム

「早寝、早起き、朝ご飯」

生まれたばかりの赤ちゃんは1日のほとんどを眠って過ごします。「眠り」は人が生きていくために欠かせないものですが、特に子どもにはとっても大切。大人と子どもでは「眠り」の役割に違いがあります。

大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるために必要なものなのです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることはしっかりと心身を作ります。「寝る子は育つ」は真実なのです。脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。子どもの頃から、しっかり眠る習慣を身につけることが大切です。

最近では、保護者の生活スタイルにあわせて夜更かしをしている子どもが増えていきます。様々な原因はあるでしょうが、子どもを夜遅くまで起こしておくことは避けるべきです。睡眠や生活習慣の乱れが子どもの成長や発達によく影響を及ぼすことが分かっているからです。

夜更かしをしている子の多くは、夜遅くまで明るい場所にいます。本来は暗くなっているはずの時間に光を浴びてしまうと、生体時計によってコントロールされている「サーカディアンリズム」の調整がうまくいかなくなります。軽い「時差ぼけ」のような状態になるわけです。昼寝は夜の睡眠の代わりにすることはできません。知らず知らずのうちに健やかな成長が損なわれてしまいます。

「早寝、早起き、朝ご飯」 聞いたことがある言葉ではないですか？

睡眠の大切さと同じく、朝食での栄養が脳のはたらきを良くし、体のリズムを整えるのに大変よいということが科学的にもわかってきました。

しっかり眠って、しっかり食べて、しっかりウンチを出して。

この当たり前と思えることが実は、子どもの心身を守る大きな力となるのです。

はしもと小児科
小児科医 橋本政樹