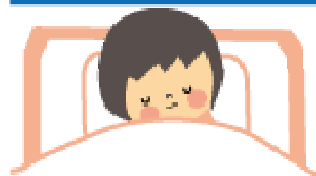
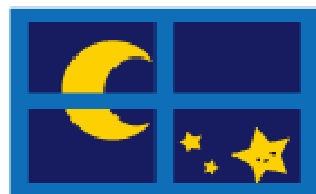




子どもの健康①睡眠



「寝る子は育つ」と言われているように、子どもたちが健やかに成長するために「睡眠」は大切です。しかし、ゲームやインターネットなどを夜遅くまで使用していたり、習い事で帰宅時間が遅かったりすると、就寝時間が遅くなり、睡眠不足になってしまいます。そこで、今回は「子どもの睡眠」について、お伝えします。

理想的な

年代別睡眠時間は？

- ☆4か月～12か月:12～16時間
- ☆1～2歳:11～14時間
- ☆3～5歳:10～13時間
- ☆6～12歳:9～12時間
- ☆13～18歳:8～10時間



年齢により睡眠時間は違いますが、体内時計を調節してくれるメラトニンが分泌されるため、たつぷりと睡眠をとらせてあげましょう。

また、一日のリズムや規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝の光を浴びさせましょう。冬場などの暗い朝には、電気をつけて明るくするのも効果的です。

たつぷり

睡眠をとると どんないいことが？



- ☆成長ホルモンを活発に分泌してくれる
- ☆疲労回復
- ☆脳機能の発育
- ☆精神の安定 など

睡眠中に分泌される成長ホルモンには、身長を伸ばしたり、脳や体の疲労を回復させてくれる効果があります。

また、子どもは毎日たくさんのことを覚えます。覚えたことを、睡眠中に脳内で整理し、記憶として定着させます。そのため、睡眠不足が続いてしまうと、学習能力の低下にもつながります。

しっかり

睡眠時間をとるためには？

- ☆就寝時間をしっかり決める
- ☆「早寝・早起き」ではなく
「早起き・早寝」にする
- ☆就寝前に強い光を浴びない
- ☆寝る2時間前までに食事を終わらせる など

子どもが自然と眠くなるのを待っていては、早く寝ることはできません。例えば、夜8時になったら、テレビやゲームを止める、部屋を暗くするなど、眠る環境づくりをするのもいいでしょう。

また、寝る直前に食事をしてしまうと、消化されていない食べ物が胃に残ってしまい、眠りが浅くなる原因にもなります。



子どもの睡眠時間や生活習慣を改善するには、まず家族みんなの生活習慣を見直してみることも必要かもしれませんね。

次回11月号は
子どもの健康②食生活です。