

# ちつぱり大切 早寝・早起き！

## 見直そう子どもの生活習慣



24時間化する現代社会。しかし人間は、24時間いつも同じように動くことはできません。昼には昼の、夜には夜の活動に合った体の仕組みになっています。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされています。その仕組みにあった生活をしないと、体や心をより良く発達させることができなくなってしまいます。

現在の子どもたちは、夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりと、夜更かしをして生活リズムが乱れがちです。睡眠不足は、身体の成長などに悪影響を及ぼします。昼間は元気に活動し、夜はぐっすり眠るという生活習慣を守ることが、これから成長していく子どもたちにとって大切です。

健康課 23局3515



### 睡眠の特徴

#### 乳児

レム睡眠(浅い眠り)が半分を占めます。この時期の睡眠は、体に神経回路のネットワークをつくり、整備点検をしています。寝ているといえども、脳が働いている時間が大半を占めています。

#### 幼児・学童期

ノンレム睡眠(深い眠り)が多く、熟睡量と成長ホルモンの分泌量は一生のうちで最大です。成長ホルモンは、就寝2〜3時間後の深い眠りのときに集中して分泌されます。多くの熟睡が成長ホルモンの大量分泌を支え、骨を伸ばし、筋肉を強くしていきます。なお、深い眠りがとれないと、ホルモンの分泌量が低下してしまいます。

#### 思春期

成長ホルモンの分泌量が低下し、それが刺激となって性腺刺激ホルモンが睡眠時に分泌されます。

小学生から中学生にかけては、夜の睡眠量が減るだけでなく、昼寝もしなくなるので、睡眠の量はかなり減少します。しかし、まだまだ脳は成熟しつづけるため、十分な睡眠が必要です。

### 大人とは違う子どもの眠り

子どもの睡眠リズムは、生まれたときにはまだ備わっていません。出生後、徐々に発達していきます。脳が未発達のうちは睡眠も未完成です。子どもは、眠ることによって脳を育てていくのです。

年齢に伴って変化する眠りは発育にとつて重要で、取り戻すことができません。また、子どものときに形成された習慣は、その後の生活習慣に大きく影響するので、大人よりも注意が必要です。

