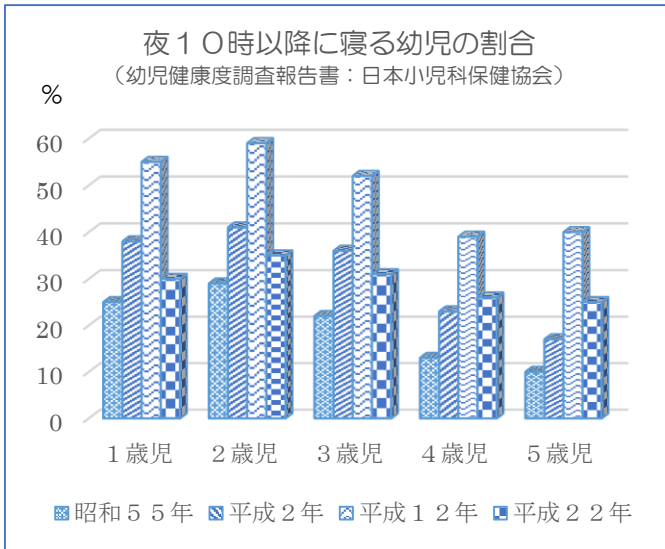




## 生活リズム①『睡眠』(その1)

### ～ 子供の生活の夜型化 ～



現代社会は、24時間化と生活の夜型化が顕著になってきました。それにより、子どもの睡眠時間は減少する傾向にあります。

左のグラフは、「夜10時以降に就寝する子ども」の割合です。約10年前は1歳6ヶ月・2歳・3歳児で約半数は10時以降に就寝していました。

子どもの健康を害するという理由から、対策が取られ、平成22年には、減少してきました。しかし、依然として3割の乳幼児は10時以降に寝ている状況です。

右の表は、必要な睡眠時間の年齢別のめやすです。(参考：Life) 日南町の子どもたちは、起床時間はほぼ一定ですので、就寝時刻が遅くなると、その分だけ睡眠時間が短くなります。表を基にして、起床時刻から逆算して、就寝時刻を決め、しっかりと睡眠が取れるようにしましょう。

新生児(1～2ヶ月)	10時間 ～ 18時間(1日)
乳児(3～11ヶ月)	10時間 ～ 13時間+数回の昼寝
幼児期(1歳～3歳)	12時間 ～ 14時間
4～6歳	10時間 ～ 13時間
6～12歳	10時間 ～ 11時間
13～18歳	8.5時間 ～ 9.5時間

※最適な睡眠時間には個人差があります。

### 子どもの睡眠時間の大切さ

子どもの心や身体の発育には、食事と睡眠が欠かせません。近年、夜の10時以降にも起きている子どもの数が増加していると言われ、子どもの睡眠不足が問題となっています。子どもの就寝時刻が遅くなる原因は、保護者である親が眠る時間が遅くなっていることも一因です。

睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。子どもの睡眠が不足すると、成長ホルモンの分泌量が少なくなる可能性があり、子どもの心と身体の成長に影響が生じる可能性が指摘されています。分泌量が減ることで、次のような影響が生じる恐れがあります。①肥満傾向 ②知能の発達が遅れる ③運動神経の発達が遅れる ④体の成長が遅れる ⑤情緒が不安定になりやすい などが言われています。

#### 睡眠 - O X M

※すっきり目を覚ますには、約90分の倍数が最適だそうです。睡眠時間の短い人は4.5時間、平均的な人は6時間か7.5時間、長い人は9時間を目安にしてみましょう。

起床時刻から逆算して、就寝時刻を決めましょう。ただし、睡眠周期には個人差がありますので、全員にあてはまるものではありません。



# 年齢別の睡眠時間について



## ① 新生児・乳児 【10時間～18時間】

生まれてまもなくは、体内時計が出来上がっていないため、昼夜関係なく、場所を選ばず眠ります。3ヶ月ごろから、徐々に一日のリズムに慣れてくる子もいるようです。朝の光をしっかりと浴びさせ、一日のリズムに慣れるようにしてあげることによって体内時計が形成されやすくなります。

## ② 1歳～3歳 【12時間～14時間】

大人と同じような、「朝起きて夜眠る」という基本的な生活リズムを作る時期です。たっぷり睡眠を取ることが必要とされています。睡眠時に大量のメラトニンが分泌され、一生のうちでもメラトニンの分泌が一番活発な時期です。

## ③ 4～6歳 【10時間～13時間】

朝6時30分頃に起きると、夜は遅くとも20時30分ぐらいまでには寝かせたいところです。また、就寝までのプロセス（風呂に入って、歯を磨き、トイレに行って眠る）などの習慣もこの時期に形付くので、おかしな習慣が身につかないように気を配る必要もあります。

## ④ 6～12歳 【10時間～11時間】

小学校に入り、本格的な集団生活が始まる時期です。また、生活スタイルの個人差がかなり生じてくる時期でもあります。

体が大きく成長する時期なので、睡眠時間は多く必要で10時間程度は睡眠をとる必要があります。子どもは夜型になりがちで、睡眠が不足しています。

睡眠不足は、体の成長を妨げるほか、脳の働きにも影響を与えます。学習能力や意欲、記憶力などが低下するほか、感情の制御にも影響を与えられられています。十分な量の睡眠が取れるよう身につけさせましょう。

## ⑤ 13～18歳 【8.5時間～9.5時間】

思春期、成長期を迎えます。身長を伸ばすには成長ホルモンを分泌させる必要があります。そのためにはやはり「十分な睡眠」が必要です。

生活スタイルは小学校の頃よりもさらに多様化し、不規則になりがちです。不規則な生活を避け、規則正しい生活を送ることが、心身共に大きく成長する秘訣です。  
(参考：Life)

## 睡眠をうながす食事

- ◇食べ過ぎ厳禁！！
- ◇サプリはダメ！！
- ◇1日3食普通にとれば大丈夫！！

### ①「みそ汁」や「すまし汁」

味噌やしょうゆには睡眠ホルモンを分泌させるアミノ酸が含まれています。

具には、豆腐、油揚げ、わかめなどを入れると効果大。



### ②豆類

大豆製品は効果大。納豆、豆腐、油揚げ、おから、枝豆など。また、そのほか豆類をサラダで。

### ③そのほか

乳製品、ゆで卵、シリアル、その他

