

早ね早おき朝ごはん①～睡眠編～

昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠には子供の成長にとって重要な働きがあります。体の成長を促すのはもちろんのこと、脳の発達にも質のよい睡眠が欠かせません。



睡眠の働き

睡眠には、次のような働きがあります。

- 骨や皮膚などの細胞（タンパク質や脂質）の代謝を促し、免疫力を高める。
- 日中の活動によって脳や体にたまった熱を放出して脳を休め、疲れやストレスを解消する。
- 必要な記憶と不必要な記憶を分別し、必要な記憶を定着させる。また、その記憶をいつでも引き出せるように情報を分類する。

睡眠不足の影響

- △気持ちのコントロールが上手くできないことがあります。（機嫌が悪い、イライラするなど）
 - △日中の眠気により注意力が下がったり、勉強や運動を頑張れなかったりします。
 - △脳や体は体温の上昇によって目覚めますが、睡眠リズムが乱れると体温の上昇のタイミングが後ろにずれ、午前中、脳も体もうまく働かないこととなります。
- ほかに、感染症にかかりやすいことや怪我が治りにくい、肥満になりやすいなどの報告もあり、睡眠不足は日常生活の様々な場面に影響を与えます。

より良い睡眠をとるために、お子さんと一緒に下の項目をチェックしてみましょう。

ステップ1

- 朝、決まった時間に目が覚め、気分も良い。
- 日中眠くなったり、ボーっとしたりすることはない。
- 夜更かしをせず、毎日寝る時間が決まっている。

ステップ2

- 日中お友達と体を動かして遊ぶことが好きだ。
- ゲームやスマートフォンをする時間を決めていて、夜はやらない。
- 布団に入ったら、寝つきは良い方だ。

※ステップ1がチェックできれば、睡眠時間が足りていると言えそうです。

※ステップ2がチェックできれば、よりよい睡眠がとれていると言えそうです。

寝る前に気をつけること

- ★日中は適度な運動を・・・エネルギーを使うことで、就寝時の眠気が増します。
- ★食事は寝る2時間前までに・・・寝る前に食事を摂ると内臓器官が活性化され、眠りの体制をキャンセルしてしまい、寝つきが悪くなります。
- ★画面を見る時間を減らす・・・テレビゲーム（コンピューターゲーム、携帯式ゲームなど）やスマートフォンなどの強い光を浴びることにより、脳が刺激を受け、不自然な覚醒状態になってしまいます。



よい目覚めのために

◎朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう

目が朝の光を感じると脳内物質が分泌されます。この物質は、脳と体を覚醒させて日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える働きがあります。

