



寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自立神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。



知っておこう！子どもの睡眠について



近年、子どもたちの睡眠時間が遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、家族全員で生活を見直してみましょう。

夜更かしによる悪影響とは！？

睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなり、食欲や集中力が低下し、日中ボーっとしてしまうのです。

食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経伝達)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンです。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

健康づくりのための必要な睡眠時間は、年齢によっても変化します。生後4ヵ月ごろから、日中は起きて、夜間は寝るというリズムが整ってきます。**1日の睡眠時間は、生後11ヵ月で14～16時間、1～2歳で13～16時間、3～5歳で12～13時間です。**朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返りをチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた

この1年間、感染予防や健康管理にご協力頂きまして、本当にありがとうございました。来年度もどうぞ宜しくお願い致します。

