



ほけんだより 10月



さつき認定こども園
令和5年9月29日
看護師 嘉手苺

良質な睡眠は心も体もすくすく育ちます♪

【理想的な子供の睡眠とその影響】

社会全体が夜更かし型になっている日本の子供は、世界と比べてみてもワースト1or2の睡眠不足だと言われています。

たっぷりの睡眠は、子供たちの豊かな成長につながります。忙しい毎日ですが、今一度こどもの睡眠について見直してみましょう。



①深いノンレム睡眠時に、骨や肉体が形成される成長ホルモンが分泌されます。

	ノンレム睡眠	レム睡眠
脳	深い	浅い
心臓	休んでいる	休んでいない
カラダ	少し緊張している	休んでいる
血圧・心拍	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
体温	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
目覚め	悪い	良い
夢	単純な夢・憶えていない	複雑な夢・憶えている

②夜暗くなると分泌されるメラトニンは、体温を下げて眠りを誘ったり、抗酸化作用や思春期がくるまで第二性徴を抑えたりします。

③セロトニンは、脳と身体を覚醒させて日中の活動を活発にする、心のバランスを整え機嫌のよい状態にします。



④睡眠時間の短い子供は、記憶をつかさどる『海馬』の脳領域の体積が小さく、脳自体を破壊してしまっている、もしくは脳の発達を遅らせてしまっている恐れがあることがわかりました。



①～④以外にも、言語発達や集中力、情動面の問題が起こる、問題行動と優位に関連している、多動のリスクを高める、様々な病気や認知症などの悪影響が報告されています。



一方で、良い睡眠習慣は身体活動量の増大、活動時の集中力につながるという、良い結果も報告されています。

【全米睡眠財団がすすめる

こどもの理想的な睡眠時間】

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



10月10日は 目の愛護デー

現代は、スマホやゲームなどで体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。外遊びで遠くや近くのものを見せたりして、見る力を育てましょう。