



保健師
一口メモ



市民健康課
☎973-3209

昼と夜をしっかりと区別した生活リズムが 脳の発達のために必要です！

子どもたちの生活が、大人の影響をうけ、夜型に変化してきています。生活のリズムが崩れると、どんな影響が出るのでしょうか？

今回は、子どもたちの睡眠について、発達の面から考えてみましょう。

昼間しっかりと動いて、 夜ぐっすり眠る習慣

生まれたばかりの子どもは、一日のほとんどを眠って過ごしますが、生後1カ月が過ぎると、少しずつ起きている時間が増えてきます。そして生後2カ月になると、だんだん昼間に睡眠をとることが少なくなります。

このような睡眠リズムの発達、体の働きを調整するホルモンの分泌をうまくうながします。

これらは、良い睡眠の確立と脳の発達に、とても重要な役割を果たします。

充実した睡眠をとるには

- ① 日中、十分活動すること
- ② 規則正しい生活をする

効率の良い睡眠をとるには、起きている時間帯の活動が充実していることが重要です。

乳幼児に必要な昼間の活動例

- ・生後4カ月：母親のスキンシップと日光浴
- ・4カ月以降：朝早めに起きて哺乳を開始するなど、規則正しい食生活の確立
- ・1歳以降：積極的に歩行で遊ぶ、神経系を活性化させ脳の発達に重要
- ・2歳以降：同年代の遊び友達や、親以外の大人とのかわりなどがあげられます。

そして3〜5歳頃に、昼間しっかりと活動し、夜ぐっすり熟睡できる生活習慣をつけさせれば、きちんとメラトニンが分泌されます。そのことにより、情緒が安定し、理性をもった行動ができるようになります。

メラトニン：眠りを誘うホルモン。
日中（特に朝）明るい光を浴び、夜は暗くすることにより、夜間に効率よく分泌されます。

子どもの睡眠リズムを乱す原因として、

- ・夜遅くまでテレビを見る
- ・ゲームをする
- ・明るいコンビ・エンス・ストアなどに行く

また、昼間の活動内容も睡眠に影響を及ぼします。

- ・家の中ばかりで過ごす
- ・朝日にあたらない生活
- ・自由にハイハイできる場所が少ない

などの状況があれば、改善する必要があります。

そして、まずは大人が「朝に起き、日中に活動、夜は寝る」という習慣を身につけることが大切です。そうすれば、自然と子どもにも身につけていくものです。

大人が率先して自分たちのライフスタイルを見直し、家族そろって、健康的な睡眠習慣を身につけましょう。

「健康うるま21」……つくろう、広げよう、健康の力！

乳幼児期、学童期、思春期の生活習慣の目標

- ・生活リズムを整えよう。
- ・運動することの大切さを知ろう。
- ・ノーテレビチャレンジデーを作ろう。

(テレビ視聴は1日2時間までを目安に…親子でルールを作ろう)
(2歳までのテレビ・ビデオ視聴を控えること)
みんなで取り組みましょう!!

参考文献

- ・地域保健2004年11月号「子どもの生活を見直す」
- ・睡眠 瀬川小児科神経学クリニック 院長 瀬川昌也