

「寝る子は育つ」は本当だった！

# 子どもを伸ばす、眠りのメカニズム

帰省や旅行などイベントが多い夏に生活リズムが崩れ、夜更かしがみになっていませんか？  
「寝る子は育つ」と言うように、早寝・早起きとよい睡眠は、子どもの成長を支える大切なもの。  
眠りのメカニズムを知って、望ましい生活リズムをつくっていきましょう。

睡眠が足りているかを知るには

## 午前中の活動をチェック！

睡眠には個人差があるため、「2・3歳は○時間寝ないといけない」と、睡眠時間をはっきりとは決められません。お子さんの睡眠が足りているかどうかを知るためには、午前中の活動の様子をチェック。機嫌よく元気であれば問題ありませんが、あくびをしたり、眠そうな様子だったりしたら、睡眠時間や睡眠環境の見直しを。

睡眠を侮らないで！

## 眠りは子どもの生活の土台

1日くらい寝なくても、急に病気になることはほとんどありませんが、かといって睡眠の重要性を軽く見えてはいけません。睡眠は、「ただ休んでいるだけ」の時間ではなく、心身の健康と成長を支える欠かせない時間なのです。それゆえ、睡眠不足は心身の発達を妨げ、生活習慣病などの原因になる場合もあります。



睡眠は心と体の  
大事な栄養

### 体の健康と成長を支える

睡眠中に放出されるホルモンが新陳代謝を促し、傷んだ組織が修復されて、骨や筋肉の発達も促されます。

### 老化やガンを防止する

睡眠中は、細胞を酸化から守り、老化やガンを防止するメラトニンが分泌。性的な早熟を抑制するとも言われます。

### 心 の 健康を保つ

寝不足により昼の活動が不足すると、セロトニンの分泌が減少し、イライラして、キレやすくなる心配も。

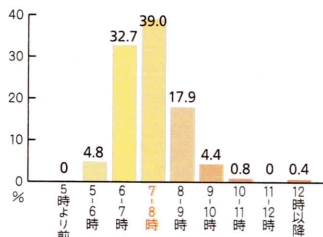
### 脳 の 発達をサポート

睡眠中、脳は休むだけでなく、レム睡眠中には活性化して、日中に入ってきた情報を整理しています。

おうちのかたに  
聞きました！

### みんなの睡眠、どうなってるの？

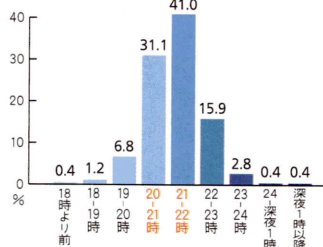
2・3歳の起床時間



#### 朝は7時台が最も多い

大半の子が8時までには起きています。7割以上が6～8時の間という結果でした。

2・3歳の就寝時間



#### ほとんどが22時以前

約8割の子が22時までに寝ています。少数ですが、23時以降の子もいます。

2009年度おうちのかた向け情報誌制作モニターアンケートより

監修 こうやまじゅん  
神山 潤 先生



東京医科歯科大学医学部医学科卒業。小児科医。東京ベイ・浦安市川医療センター、センター長。子どもの早起きをすすめる会発起人として、講演会や書籍の執筆を通じて睡眠の重要性を伝える。著書に『夜ふかし』の脳科学—子どもの心と体を壊すもの』（中公新書ラクレ）など。

さっそく今日から  
始めてみよう！

## 「寝る子は育つ」の3ステップ

### ステップ3

長さよりもリズムが大事！  
時間を決め、暗くして寝よう



人の体のホルモン分泌などの変化は1日単位でリズムを刻むため、毎日同じ時間に寝ることが大切。また、健やかな成長を支える「メラトニン」は1～5歳が分泌のピーク。明るいと分泌が抑制されるため、寝るときは暗くして、

#### わが家ではこうしています！

家中の電気を消し、家族で一緒に布団に入ると、あきらめて静かに寝ます。私は子どもが寝たあとに家事をしています。(徳島県\*まりん)

歯みがき→布団→半分消灯→絵本→消灯を習慣に。今では歯みがき後に「もうねんね？」と、子どもから聞いてきます。(東京都\*いちごじゅりー)

### ステップ2

昼は体を動かして遊ばせ、  
遅い時間の昼寝をやめよう



子どもの寝つきが悪い場合は、昼の活動を見直して。明るい太陽の下でたっぷり体を動かせば、心地よい疲労感が得られて夜眠りやすくなります。夕方に眠くなる場合も多いようですが、遅い時間の昼寝は避けましょう。

#### わが家ではこうしています！

長く昼寝してしまったら、散歩をして体を動かすか、お風呂を早めにし、就寝時間がずれないように寝室へも早めに入ります。(岩手県\*みいちゃん)

夕方など変な時間に寝そうになったら、興味をそそる絵本やDVDを見せるなどして、起きていられるようにしています。(京都府\*ちびおくさん)

### ステップ1

早起きをして、  
朝の光をたっぷり浴びよう



急に早寝させるのは難しいので、まずは、早めに起こすことから始めましょう。ポイントは朝日を浴びること。地球の1日は24時間でも、人の体内リズムは約24.5時間。体内時間をリセットするのが朝の光なのです。

#### わが家ではこうしています！

朝ごはん子どもの好きな食べ物を用意して、朝起きるのが楽しみになるように工夫しています。

(香川県\*りんママ)

パパの帰りが遅く夜は会えないので、朝にパパと遊ぶ時間をつくっています。たっぷり遊びたいので張りきって起きてくれます。(東京都\*なな)

「わが家ではこうしています！」は、2009年度おうちのかた向け情報誌制作モニターアンケートより

睡眠には個人差があるため、「これが正しい方法」と一概に決めることはできません。その点を不安に感じるかたもいるかもしれませんが、お子さんの体調を一番よくわかっているのはおうちのかたです。お子さんの様子を見ながら、自信をもってお子さんに合う生活リズムを探してください。

2・3歳の今の時期から早寝早起きを身につけておくことは、将来、自分の体の声に耳を傾け、自ら生活リズムを整えていく力につながっていくはずですよ。お子さんの睡眠について悩んだときには、生活リズムや環境の似た人と情報交換してもいいですね。

睡眠は、生きていくうえで大切な「根っこ」となるもの。子どもの眠りを考える前に、もう一度、大人自身が「眠りの大切さ」を見直すことが必要ではないかと思えます。

先生からの  
メッセージ