

子どもの健やかな成長に欠かせない 早寝 早起き 朝ご飯

夜型になりつつある現代の子どもたち。春休みなど、長期の休みになると、なおさら生活リズムは崩れがちに。で、専門家は「夜にしっかり寝てこそ子どもの成長が促されます」と警鐘を鳴らします。一方で、地域ぐるみで対策に取り組んでいる自治体も。子どもと睡眠について調べました。(佐々木 由紀)



イラスト/谷口成代

「朝遊び」を泉南の小学校で実施——遅刻がほぼゼロに
増加する「夜更かし」——精神的に不安定な状態を誘発

朝の8時。多くの生徒が校庭で元気いっぱい遊んでいるのは大阪府泉南市の市立新家東小学校。3年前から近隣の大学に協力を依頼し、始業前の20分を大学生と一緒に思いっきり遊ぶ「朝遊び」Ⅱ写真Ⅱを導入しました。

東京総合教育センターが小学校高学年(4~6年)の就寝時間を調査、比較したところ、22時までには就寝する子は1979年には約70%いたのが、2002年には約40%まで減少。逆に22~24時に就寝する子は、約30%から55%まで増加。79年にはほぼゼロだった24時以降に就寝する子も4%もいました。

始めたきっかけは「生活習慣を改善して体力をつけ、スッキリした気分での日を過ごしてほしい」という思いから。朝遊びを始めてから、早い子は7時20分に登校。7

夜更かしの弊害についての、東京北社会保険病院院長で「子どもの早起きをすすめる会」発起人の神山潤さんの話。人間の体内時計は24・5時間ほどで、放っておくと毎日30分ずつずれます。これを修正するのが朝日。しかし、夜に強い光を浴びると、体内時計が間違つて「朝だ」と認識し、結果、時差ボケのような状態に。抗酸化作用、催眠作用、性的成熟抑制などの作用があるホルモン・メラトニンは夜に分泌され、これもまた光を浴びると抑制されてしまいます。



泉南市教育委員会提供

「夜はすぐ寝るし、朝も一人で起きるようになりました」と喜んでいるそう。同市教育委員会は「早く遊びたいから早く起きる。しっかりと遊ぶため朝食を食べる。体を動かして、疲れるから早く寝る。いいサイクルが出来てきました。今後は、ほかの小学校にも導入していきたい」と話しています。

「朝食を食べる回数が少なかったり、睡眠時間が8時間未満の子は、そうでない子と比べ初潮年齢が早い」というデータもあります。歩行、咀嚼などリズムミカルな筋肉運動で働きが増す神経伝達物質・セロトニンの働きが低下すると、精神的に不安定な状態になり、いわゆる「キレイやすい子」を誘発すると指摘する研究者もいます。

早起きのコツ

30分早く起こすこと

神山さん
早起き、早寝の第一歩は「いつもより30分早く起こすこと」。子どもは当然、機嫌が悪くなり、親も眠そうな様子を見て、「かわいそう」と心がくじけそうになるかもしれませんが、そこが踏ん張りどころ。

16時頃に運動を

早稲田大学教授・前橋明さん(子どもの健康福祉学)
人間の体温は3歳頃から一定のリズムができ、3~4時が最も低く、16時ぐらいが最高体温というリズムを繰り返します。低体温や高体温の子どもが増えているのは、夜更かしや朝食抜きなどで自律神経の働きが低下し、体温リズムが乱れているため。体温がピークになる16時頃に運動すると、夜も早く眠れるようになります。

毎日同じ時間に起きる

早起き心身医学研究所(東京都)の税所弘さん
目覚まし時計を3つ一気に鳴らし、ダラダラせずに飛び起きましょう。休日でもせめて通常より2時間以内に起きるように。人間の睡眠時間は15時間サイクルなので、9時間など、その倍数になるよう調整すると起きやすいですよ。寝る時間の早い・遅いに限らず、毎日同じ時間に起きると、早寝早起きのリズムが出来やすくなりますよ。