

デイキッズを
めざして!

すくすく★すびろく

スタート!

おやおや、
夜更かして朝寝坊の
ナイトキッズ、
なんだか元気がないね。
どうしたらいいのかな?

お天気がいいので
公園でたくさん
遊んだよ。
よく体を動かしたので
1つ進む。

朝からおうちで
ずーっと
テレビを見ていたよ。
運動不足なので
1つ戻る。

夜遅くまでテレビを
見てしまったよ。
次の日の朝はぐったり・・・
元気に動けなくて
1回休み。

ぬいぐるみの
くまさんと寝ます。
寝る前にちゃんと
「おやすみなさい」を
言いました。

おうちの人と、
テレビやゲームで
遊ぶ時間を決めているよ。
今日はもうおしまい!

寝るときに、
お父さんやお母さんが
お話をしてくれるよ。
すやすや眠れたから
1つ進む。

寝る前に
歯みがきを
したよ。

良く寝て朝ごはんも
しっかり食べたから、
朝のウンチもばっちり!
すっきりしたよ!

朝、起きたら
光がまぶしかった～!
朝の光は大切なから、
2つ進む。

朝起きて、
顔を洗ったら
目がぱっちり
覚めたよ。

めんどくさいから
朝ごはんを
食べなかったよ。
あれれ、からだに力が
入らないよ。
1つ戻る。

やったね!

早起き・早寝・朝ごはん、
たくさん遊んで
元気なデイキッズだね!

もう少し!

元気に
なったよ!

小さなお子さんを育てている保護者のみなさんへ

乳幼児期を大切に

～心と体の基礎を育てるとき～

デイキッズ・
ナイトキッズの
指人形とすくろく付き



ナイトキッズ

専門家のアドバイス! 「教えて、先生!」

- | | | |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 成田 奈緒子 先生
文教大学 教授 | 神山 潤 先生
東京ベイ浦安市川健康センター
センター長 | 鈴木 みゆき 先生
和洋女子大学 教授 |
| 泰羅 雅登 先生
日本大学大学院 教授 | 中村 和彦 先生
山梨大学 准教授 | 吉田 伊津美 先生
東京学芸大学 准教授 |

東京都教育委員会

*保護者の方へ お子さんと一緒に遊びながら生活リズムをチェックしてみましょう。コマはP23のイラストを切り取って使ってください

まずは早起き・早寝！夜の光は危険です

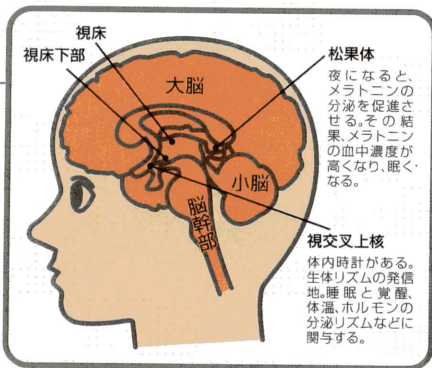
ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの「昼に動く動物としての体の仕組み」に基づいてプログラムされています。成長段階の子供は、その仕組みに合った生活をしないと、心や体をよりよく発達させることができません。

朝の光をキャッチして体内時計をリセットします

地球の周期は24時間ですが、ヒトの生体リズムは約24.5時間。

このズレを脳の中の時計（生体時計）がある「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところで朝の光を感じてリセットします。

この体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。朝の光を受けず、明るさの変化がないと、体温やホルモン分泌のリズムも崩れてしまいます。



夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる。

体内時計がある。生体リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

夜に浴びる光は、子供にとって危険がいっぱい！

夜も明るい環境で過ごす、生体時計は昼間だと勘違いして、地球時間とのズレが大きくなります。このまま夜更かし朝寝坊状態が続くというのは、時差ボケが慢性化したようなもの。いろいろな生体リズムはバラバラになり、体調不良になってしまいます。



夜の光は「メラトニン」という細胞を守るホルモンを出しにくくします。

メラトニンは、細胞を守る、規則的に眠気をもたらす、性的成熟に必要な時期まで抑えるという作用があるといせつなホルモン。5歳くらいまでに最も多く分泌されます。

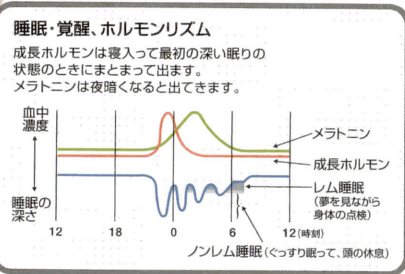
メラトニンは、夜、暗くなる出てくるので、夜更かししていつまでも光を浴びていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

大人社会が24時間型になっても、子供の夜更かしはNG！大人の時間につきあわせないで！

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されます

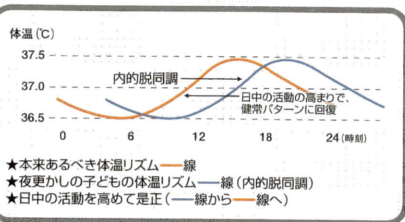
生後4か月くらいから、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されます。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。



体温のリズムは昼間の生活に影響します

体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れてしまい、午前中にボーっとしたり、疲れやすくなります。



「教えて、先生！」夜更かしや睡眠不足にはどんな危険があるの？



こうやまじゅん 神山 潤 先生
東京ベイ浦安市川医療センター センター長 小児科医
著書『寝るの大切さと夜更かしの危険性』について全国各地での講演多数。著書『夜更かしの脳科学』『子どもの心と体を壊すもの』(中公新書)ほか

子供の心と体に悪影響ばかりです！

「夜更かしの子供は睡眠時間が少ない」という調査結果があります。睡眠不足では脳の機能も身体機能も、意欲も低下します。知的面にも感情面にも影響します。子供の行動に関する調査分析でも「規則正しく早く寝る」「朝早く起きる」ことが単に「睡眠時間が多い」ことよりも子供の問題行動を減らす可能性が高いことがわかりました。また、朝の光を浴びず歩行などのリズムカルな運動が減ると、セロトニンの働きも高まりません。さらに運動量の低下による運動不足は肥満につながり、生活習慣病にかかる危険を高めます。小児期に活動量が少なく慢性な疲労症候群になる危険が高まるとも言われています。

このように夜更かし・朝寝坊は子供の心と体に悪い影響ばかりだということが、さまざまな研究結果からわかっています。幼稚園や保育園でも、朝からボーっとしている、イライラしている、ぐずるなど気になる様子の子供がいるようです。お子さんの様子が気になったら、生活リズムを見直してください。