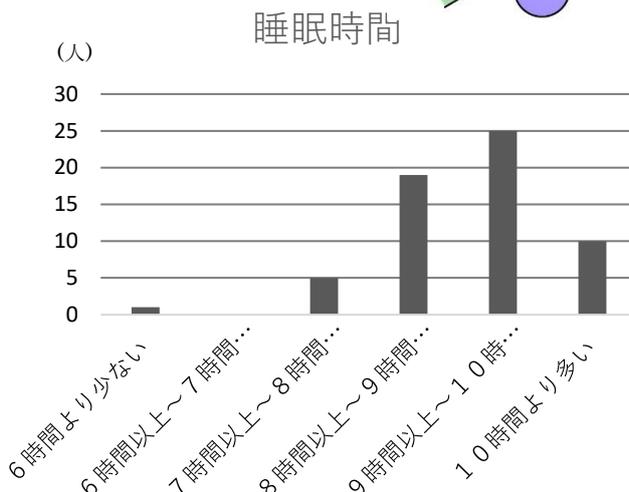


先日3年生で行った生活についてのアンケートの中から、今月は睡眠について考えたいと思います。

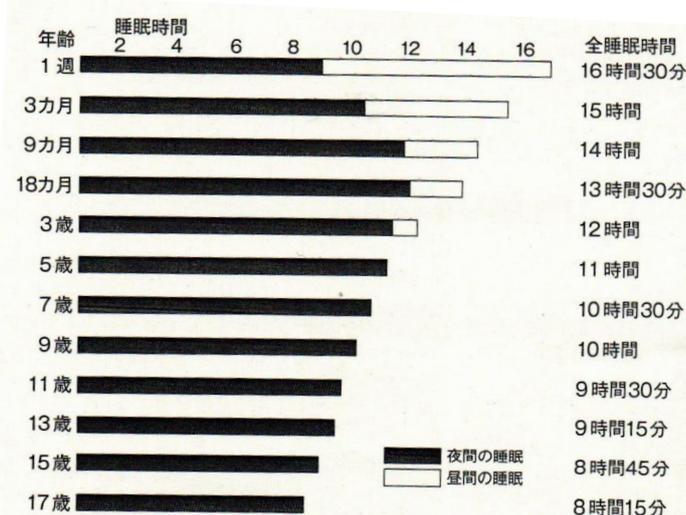
質問8：睡眠時間（就寝時刻と起床時刻から算出しています。）



	人数	%
6時間より少ない	1	2%
6時間以上～7時間未満	0	0%
7時間以上～8時間未満	5	8%
8時間以上～9時間未満	19	32%
9時間以上～10時間未満	25	42%
10時間より多い	10	17%
計	60	



◆睡眠時間は足りていますか？ 南光台東小3年生 平均睡眠時間 **9時間2分**



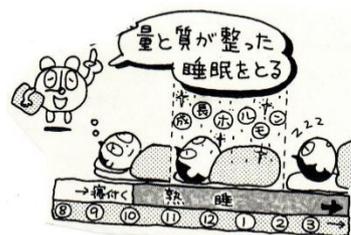
グラフから9歳(小3)の必要な標準睡眠時間は、10時間となっております。
 実際の生活で10時間の睡眠時間を確保することは大変なことかもしれませんね。



図10 小児期に必要な標準睡眠時間 Nerson: Textbook of Pediatrics, 16th ed. より改変

◆たっぷり、ぐっすり眠るためのポイント

- ・電気を消して暗くしましょう。
- ・静かな環境にしましょう。
- ・寝る前はゲームをしすぎないようにしましょう。
- ・決まった時刻に布団に入りましょう。



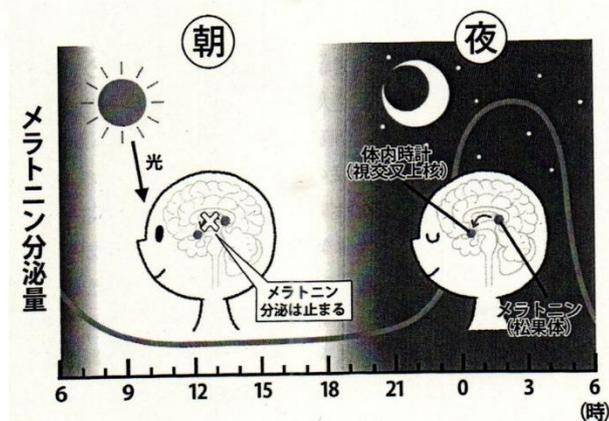
①睡眠と休息を十分にとろう 「早起き、早寝」の習慣をつけよう

睡眠には「体を休める」と「脳を休ませる」という2つの働きがあります。体を休めるのをレム睡眠、脳を休ませるのをノンレム睡眠といいます。2つの睡眠は約90分のセットで一晩の睡眠中に数回繰り返されます。様々な高度な働きをしている脳にも休み時間は大切です。また、ノンレム睡眠の時は成長ホルモンが分泌され免疫や代謝などの身体機能を高め疲労の回復に役立っています。子どもたちは成長の過程で多くのことを学び、脳や身体を使っています。そのため成人より長い睡眠時間が必要です。脳の視床下部にある視交叉上核には、太陽の光や規則正しい食事、登校などでリズムを調整する体内時計の中核があります。これにより太陽の光を朝に浴びてリズムがリセットされると代謝が高まり、体温や血圧も高めになり、起きて活動するのに適した状態が

保たれます。ここから14～16時間経過すると、睡眠に関連したホルモンであるメラトニンの分泌が始まり、身体各部や脳の温度が下がり自然な眠気が生じます。メラトニン分泌は深夜にピークとなり、その後減少し、目が覚める頃には分泌されなくなります。遅い時間に光を浴びると体内時計はまだ昼間だと錯覚するため入眠時間が遅れてしまいます。ゲーム機やスマートフォンなどからの光も刺激になり睡眠のリズムが乱れる原因になります。

また、夜遅くの食事や朝食抜きなど、食事をとる時間も体内時計に影響します。

以上のことから、睡眠のリズムを調節するための生活指導としては「早起きして光を浴びる」ことが重要です。すなわち、「早起き、早寝」の習慣です。日当たりのよい場所にベッドを置き、朝にはカーテンを開けて日光がはいるようにしましょう。朝の光をしっかりと浴びて、朝食をきちんととることも日中の活動リズムをつくるためには大切です。歩いて登校し、午前中の運動などで活動量をあげることもよいです。反対に、夜は早く眠れるように明るい光を浴びにくいようにし、間接照明などでリラックスしやすい明るさにする、パソコンやタブレット、ゲームも就寝予定時間の2時間前くらいには終了し見ないように指導できるとよいでしょう。



<参考・引用文献>

「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」 日本学校保健会

「早起きリズムで脳を育てる」 成田 奈緒子 芽ばえ社