



子どもの睡眠時間は、記憶力や集中力に影響を及ぼします。
普段から睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪い習慣が身についたりして
いないか、今一度子どもの睡眠についてよく考えてみましょう。



子どもの睡眠には3つの役割がある



1. 記憶を整理する

人間の脳は睡眠中に眠りの浅いレム睡眠と、眠りが深く脳や身体を休ませるノンレム睡眠を繰り返しています。このレム睡眠とノンレム睡眠を睡眠中に何度も繰り返すことで、以前までに記憶されていた情報を結びつけ、より記憶が固定されやすくなるのです。

2. 脳や心身を休ませる

子どもや大人に限らず、人は普段の生活を送るだけでも脳や身体は疲れていますので、それを休ませるためにも睡眠は必要不可欠です。脳と身体がしっかり休まった状態で新たな1日をスタートさせることで、気持ちも体もすっきりとし、またよい1日を送ることができます。

3. 脳や心身を発達させる

睡眠は子どもの脳や心身の発達にも影響を与えます。睡眠中に、脳からは成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常にはたかせ、発達させるために欠かせないホルモンです。また、成長ホルモンが分泌されることで骨、筋肉など体にもよい影響があります。未就学児の子どもの脳に最適な睡眠時間は10時間以上とされています。

子どもの脳に最適な時間は以下のとおりです。

- *1～3歳：11～12時間
- *3～6歳：10～11時間
- *6歳～12歳：8～10時間



睡眠時間は長いほうが脳によい影響を与えますが、上述した理想的な睡眠時間とそれ以上の睡眠時間ではさほど脳の休息に差は見られません。適切な睡眠時間を確保できるように子どもの生活を見てあげましょう。

参考文献

<https://www.lsi-sapporo.jp/blog/2645/>
<https://www.shinga-s-club.jp/column/>