



食育健康だより

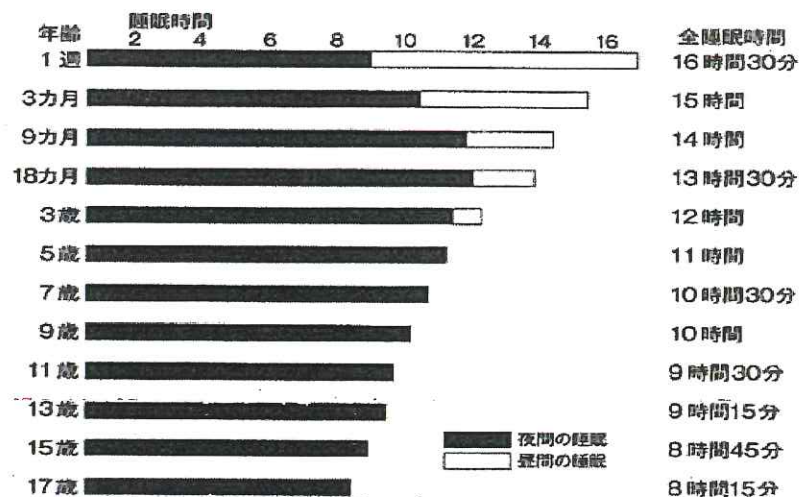
トベラこども園 令和4年9月発行

近年では平均睡眠時間が大人も子どもも必要な睡眠時間より2時間程度少ないとされています。そこで今回は家庭ですぐ見直せる睡眠習慣を紹介します。

○乳幼児に必要な睡眠時間は？

まず初めに理想的な睡眠時間とはレム睡眠・ノンレム睡眠を4~5回繰り返す睡眠時間が十分な睡眠時間となります。しかし乳幼児期ではリズムが定まっておらず必要な睡眠時間はそれぞれの月齢によって変わってきます。(図参照)

小児期に必要な標準睡眠時間



Nelson: Textbook of Pediatrics, 16th ed. より改変

(出典) 成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」(芽ばえ社)



○睡眠の整え方



・「夜寝かしつける」からではなく「朝きちんと起こす」から頑張りましょう。

→決まった時間に眠る習慣が出来ていない子を、強制的に布団に入れても寝付きません。最初は少し睡眠不足になっても朝早く起こして、日中に沢山活動させ、夕方以降に自然に眠気が来るような生活にしてみましょう。



・寝る前のテレビやゲーム、スマホは避けましょう

→夕方から夜になり目に入る光の量が少なくなってくると脳の松果体という器官からメラトニンという物質が分泌されます。これが次第に眠気を作ります。しかしテレビやゲームなどの強い光は、メラトニンの分泌量を減らしてしまう事が分かっています。メラトニン量が減ると入眠困難が起こりやすくなり睡眠の質も下がるので寝る1時間前にはこれらのメディアからの光が入らないようにしましょう。



・布団・パジャマを見直しましょう

→パジャマは汗をよく吸う素材で、あまり厚くないものを選びましょう。厚い布団で体全体を覆ったり、何枚も重ねてかぶせたり靴下や手袋を身に付かせたまま寝かせるのはあまりお勧めしません。できれば、手足が出るちゃんちゃんこタイプの布団を使用したり、胴体だけを毛布などで覆うなど自由に寝返りが出来るようにしましょう。

※眠りにつく時には体温が下がらなければなりません。特に子どもはもともと大人より体温が高いので、基本的には季節を問わず手足を出していた方が寝付きやすいです。

参考文献：「成田奈緒子・上岡勇二」・子どもが幸せになる「正しい睡眠」・産業編集センター・2019・163P