



ほっこり...



No.15 2017.8.16
甲良町子育て支援センター
所長 大橋

2ヶ月ぶりの「ほっこり」になってしまいました。でも、子育て支援センターにはたくさんの子どもたちや保護者の皆さんがあそびに来てくださり、にぎやかな毎日でした。

さて、今回は「ねむり」について話したいと思います。「ねむりって、子どもの成長にとっても大事！」ということはテレビなどマスコミでもよく言われていて、今さら…なのですが、先日、全国の幼稚園・こども園のPTA大会が滋賀県であり、そこで日本睡眠教育機構理事長の宮崎総一郎さんがお話しされたので、皆さんにもあらためてご紹介しようと思います。

日本の子どもたちの睡眠事情はかなり深刻？！

調査によると、世界各国に比べ日本の子どもたちの平均睡眠時間はかなり少ないそうです。高校生の70%以上が睡眠不足を感じており、幼児期ごろから朝に「だるい」「ねむい」と言っている子どもも少なくないようです。幼少期から疲労感や体調不良、気力の減退を感じはじめ、そして、高校生が最も疲労感を感じているのだそうです。

睡眠不足は、成長期の子どもたちの、体や脳の成長を阻害し、精神状態を不安定にするなど、大人の睡眠不足よりも影響が深刻です。

キレやすい子ども、やる気のない子どもも、睡眠不足と関係があると言われています。そして、怖いのは、子どもの頃に身に付いた睡眠習慣は、成長してからも習慣として残る確率が高いということです。つまり、小さい頃から、きちんとした睡眠習慣を身に付けることが大事なことなんですね。

では、どうしたらきちんとした睡眠習慣が身に付くの？

① ひとは、朝、目覚めて光をあびてから14~16時間後に眠くなる“しくみ”があるそうです。まず、朝はカーテンを開けて、十分におひさまの光を浴びること。(夜、なかなか眠くならないのは朝にちゃんと光を浴びていないからだそうです)

② また、夜に光が弱くなるとメラトニンという眠りのホルモンが作られ睡眠が促されます。メラトニンが分泌されると自然に眠くなるのですが、強い光(テレビやスマートフォンなど)があると分泌が抑制されてしまうのです。

つまり、寝る1時間前には、間接照明にするなど、お部屋を暗くすること。(テレビ・スマートフォンは当然NG。これは、なかなか寝てくれないお子さんに効果的だそうです)

③ 朝ごはんは、脳や体への大切なエネルギー補給源です。きちんと朝ごはんを食べることで、昼間の集中力アップになり、夜にはぐっすり眠ることにつながります。中でも、必須アミノ酸の一つトリプトファンを含んだ朝ごはんがよい眠りのためのコツだそうです。トリプトファンは陽の光に30分以上あたると元気のホルモンセロトニンになり、夜になると眠りのホルモンメラトニンに変わるのだそうです。

朝ごはんはトリプトファンを多く含む卵や魚、肉類、干物、納豆などを3品以上食べるのがおススメ!!!...だそうです。

毎朝、同じ時間に起きて、3品以上の朝ごはん。夜は寝る1時間前から明かりを半分!!!