

ほっかぽか



令和元(2019)年11月1日

42

編集・発行 川西市教育委員会事務局
こども未来部 幼児教育保育課

TEL (072)740-1175(直通)

FAX (072)740-1339

“寝る子は育つ” ～睡眠は体と心と脳を育てる栄養素～

早く寝かそうと思っているけれど、「なかなか寝てくれない...」「夜中に何度も起こされる...」「いつまでも寝ていて朝ごはんが食べられないし、朝はいつも機嫌が悪くて...」など、寝ることについての悩みを持つ方も少なくないようです。



に 思ん こ よ せ かい いち 日本の子どもは夜ふかし世界一！



最近、テレビ・ゲーム・スマホ・パソコンの普及や、街には夜通し明かりが消えることがなく、昼夜の区別のない「24時間社会」となり、大人の睡眠も十分に取ることが難しくなっているのではないのでしょうか。

また、その生活に影響されて、日本の子どもの夜ふかしが、急速に進行していることが、日本小児保健協会の調査でわかっています。

大人の睡眠も、心身のストレスを回復し、脳を休息させ、体の機能修復を行うなど、とても大切ですが、

子どもの「眠り」は、大人以上に**脳・心・体**の発達に大きな影響があります。

では、子どもの「眠り」をのぞいてみましょう。



子どもの『眠り』

生まれてから少しずつ変化していきます。また、個人差も大きく、睡眠の必要時間も、その子によって違います。子どもの時に形成された習慣は、その後の生活習慣にも大きく影響するそうです。

	睡眠時間	睡眠の特徴(睡眠中にこんなことが...)
新生児頃	約16～20時間。昼夜の区別なく1～2時間の覚醒と1～4時間の睡眠を繰り返します。	脳を作って育てる役目が大きい時期です。体は眠っているが、脳が起きている「レム睡眠」の占める割合が多く、このような眠りの時に、脳の神経回路を動かし、脳細胞が作られます。
3か月頃	約14～15時間。 3～4時間連続して睡眠をとるようになります。	体の成長ホルモン(22時～2時頃に多い)が分泌されるようになり、代謝を促進し、体の組織を成長させる働きをします。 「朝の光」 を浴びることで、少しずつ体内時計が整ってきます。 「朝の光」 の効果として、脳の発育や感情制御に重要な役割を果たす、 「セロトニン」 = 「幸せホルモン」 の活性化を高めま。また、睡眠ホルモンである 「メラトニン」 の材料になります。この頃から、夜泣きが始まる子どももいます。
6か月頃	約13～14時間。6～8時間連続して眠るようになり、昼夜の区別がはっきりしてきます。2～4時間の昼寝を1～2回とります。	生活リズムが、しっかり定まってきます。 「メラトニン」 (情緒の安定・性の成熟コントロールなど、成長に関係が深い)は、夜に分泌され、1～5歳の頃が一生で一番たくさん分泌されます。
1～3歳頃	約11～12時間。ほぼ夜間に睡眠をとるようになります。 1.5～3.5時間の昼寝を1回とる程度に減少します。	

生後2～6か月に多い、SIDS(乳幼児突然死症候群)の発症や窒息を予防するため、仰向けに寝かせましょう。

夜泣きってどうしてするの？ いつまで？



生後6か月頃から1歳半頃までの赤ちゃんに多く、これといった理由もないのに泣くことがあります。赤ちゃんの睡眠は、大人と比べると全体的に浅く、レム睡眠(1)とノンレム睡眠(2)のサイクルが短く、体内時計の仕組みもまだ出来上がっていません。原因は、未だはっきりとは解明されていませんが、「眠いけれど眠れない」、「すっきり起きることができない」など、うまく切り替えられないことが原因の一つと考えられています。

1(レム睡眠)...体は眠っているが脳が起きている浅い眠り 2(ノンレム睡眠)...脳が眠っている深い眠り

夜泣きした時 どうしてる？

ママパパたちのアイデアを聞いてみました

- ・抱っこしてからだを優しくゆすってみる。
- ・おっぱいやミルクをあげる。
- ・ドライブや外に連れ出してみる。
- ・オルゴール音など、ゆったりした音楽を、小さな音量で鳴らしてみる。
- ・子どもが落ち着く音楽や、CMソングを流してみる。(色々あるので、お気に入りを探してみてください！)
- ・話しかけたり、歌を歌ってみる。
- ・オムツを交換してみる。
- ・室温はどうか？着ている物の素材や着心地は？



夜泣きに、これが正解という対応はないので、子どもに危険がない方法を色々試してみてくださいね。夜泣きは、「一時期あって当たり前」「ちゃんと育てている証拠」成長過程の一つで、個人差はありますが1歳半前後に治まっていくことが多いです。でも、一人で対応するのは大変。家族の協力が得られると、それだけで負担感を減らすことができます。また、プレイルームや専門機関で相談するのも一つの方法ですね。

どうしたら寝てくれるの??



朝の光をしっかり浴びる。
 (起きる時間は、毎日同じ時間に。)
 おはよの挨拶や着替えなども、生活リズムを整えるには有効ですよ。



睡眠リズムを乱す原因になる、電気やテレビを消して、部屋を暗く静かにしてみよう。
 太陽光と似たブルーライトは、目を覚ます作用があるので、スマホの使用は控えましょう。

日中は元気に散歩や外遊びを！
 プレイルームもおすすめ！



夜寝る前のセレモニー(儀式)を決めてみて。
 優しく体にふれる「ふれあいあそび」や「絵本」「子守唄」など「これをしたら眠る」という習慣がつくと、スムーズな眠りに。



お昼寝は15時くらいには、起きましょう。
 昼寝の時は、自然な明るさと生活音もOK!



睡眠のリズムができあがると、「早く寝なさい!」と言わなくても同じ時間に眠くなり、「早く起きなさい!」と言わなくても、朝もすっきり目覚めてくれるようになりますよ。



「ぼっかぼか」のキャラクター
 子育てを応援するカンガルーママ

「睡眠」は脳の成長や運動能力にも影響!!

「眠り」は、食べ物と同じように、脳内ホルモンの分泌をはじめ、脳の発達、さらに心と体の発達に大きな影響を与えます。成長が著しい子どもにとって、「眠り」はとても大事な栄養素となります。早寝早起きが習慣づくと、自律神経、消化器の働きも快調となり、情緒が安定し機嫌よく遊ぶことで、**集中力・思考力・やる気**もアップするなど、素晴らしいことがいっぱい!
 子どもが眠ってくれた後、ゆっくりと大人の時間を楽しむことも...。子どもにとっても大人にとっても良いことづくめの早寝、早起きの生活リズムを作るために、ほんのちょっと意識してみませんか?



この指と〜まれ!



保育所・認定こども園で人気の遊びや絵本の紹介コーナー。今号はふれあい遊びの紹介です。

布団に入って、すぐに寝られない時には...静かに優しい声で、眠りに誘う遊びをするのも効果的です。大人も子どももリラックスしたら、安心して眠ってくれるかも...

めんめんすーすー ~歌いながら、優しくお顔に触れてあげましょう~

めんめん (子どもの目じりを、人さし指でそっとさわる。2回)

すーすー (鼻を、指でそっとなでおろす。2回)

けむしに (まゆ毛を、指で外側になでる。2回)

きくらげ (耳たぶを、指でそっとつまむ。2回)

ちゅっ! (口の上に、人さし指をあてる。)





季節の変わり目になると、大人も子どもも体調を崩しやすくなりますね。
子どもの体調が悪い時や食欲がない時は、「いったい何を食べさせたらいいの？」
と悩んでしまいます。

そんな時は一時的に離乳食を中止したり、ひとつ前の段階に戻してみるのも良いですね。

	おすすめの食品・食材	控えた方が 良い食品・食材
ねつ熱	こまめに水分補給。(湯冷ましや麦茶) 脱水症状に注意。 口当たりよく、エネルギー、タンパク質の高い食品。 ・うどん ・卵雑炊 ・豆腐 ・りんご ・かぼちゃ	・脂っこいもの ・海藻類、きのこ類 ・こんにやく ・菓子類
せき咳	喉を湿らせる為、こまめに水分補給。(湯冷ましや麦茶) 喉ごしが良くとろみのあるもの。あんかけにすると、 食べやすくなります。 ・おかゆ ・豆腐 ・卵 ・茶わん蒸し ・プリン、ゼリー ・ポタージュスープ	喉に刺激のあるもの。 ・カレー粉 ・香辛料 ・炭酸飲料 ・酸味のある果物、柑橘類。 (みかん、キウイ等) ・粉っぽいもの (クッキー、せんべい、きなこ等)
げり下痢 おうと嘔吐	こまめに水分補給。(湯冷ましや麦茶、りんご果汁。 ひどい時には、イオン飲料等。) ・人参、じゃがいも、かぼちゃ、大根 ・りんご果汁 ・野菜スープ ゆっくり体を休ませて、食欲が出て来たら、 水分が多く消化の良いものから。 ・おかゆ、うどん 吐き気のある時は、少量ずつから水分補給を。 様子を見て増やしていき、吐き気が治ったら。 ・りんご ・豆腐 ・白身魚	腸に刺激のあるもの。 ・冷たい物 ・香辛料 ・柑橘類等 ・油脂類(揚げ物、カレー、ラーメン等) 食物繊維の多いもの。 ・根菜類(ごぼう、れんこん、たけのこ等) ・きのこ類 ・青身魚(さば、あじ等) ・海藻類(わかめ、ひじき等) その他 ・乳製品 ・豆類 ・砂糖 ・菓子類 ・炭酸飲料
べんぴ便秘	こまめに水分補給。 食物繊維の多いもの。 ・ごぼう・たけのこ・人参・大根・きのこ類 運動をして、身体を動かすことも腸の動きを活発に。 ・乳製品 ・海藻類 ・こんにやく ・いも類 ・豆類(納豆、煮豆等) ・りんご、みかん	
こうないえん口内炎	味付けは薄く、舌触りの良いなめらかなもの。 ・豆腐 ・納豆 ・かぼちゃ ・卵 ・魚	刺激物(熱い、辛い、すっぱい、苦い、 硬いもの) ・柑橘類 ・炭酸飲料 ・スナック菓子