



できることから始めよう！！ 『早寝』の3つの実践をしてみよう！！



① 夜9時ごろには寝るように心がけましょう！

子どもの成長に欠かせないホルモンとして、メラトニン（入眠を促すホルモン）と成長ホルモンがあげられます。特に、成長ホルモンは、寝入ったすぐの深いノンレム睡眠時にたくさん分泌され、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

② 眠る2時間前までにはテレビやスマホ・ゲームの使用はやめましょう！

自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思います。しかし、夜遅くに強い光を、しかも目と近い距離で浴びることにより、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられてしまいます。そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて、寝付きにくくなってしまいます。



③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで眠るようにしましょう！

子どもの寝る時間を決めて、その時間になったら眠る準備をするように促しましょう。

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じサイクルを繰り返すことにより、脳に眠たくなるサイクルができます。

3 早起きのおはなし『起きるということ』



【目が覚める時（覚醒時）に起きる変化】

寝ているときは意識がないので、これが永遠に続けば死んでしまいます。毎日、朝になるとまたきちんと目が覚めて日中の活動を始められるのは、考えてみると不思議なことで、ありがたいことです。目が覚めること、つまり覚醒をコントロールする仕組みはまだ解明されていない部分もありますが、神経と脳内物質（ホルモン）にあると考えられています。

毎朝「大体起きる時刻」近くになると、ヒトの体の中では目覚めのための変化が起こります。神経の中では、特にノルアドレナリン神経（目を覚まさせる働きをもつ神経で精神を安定させる働きもある）が起きる時刻の前に活発になってきます。この神経が脳の真ん中の脳幹から神経を伸ばして「意識がある」状態をキープする役目のある大脳皮質を刺激してくれるおかげで脳の活動が復活し、「目が覚めた状態」になるわけです。眠っている間は体温は下がっているのが普通ですが、起きる時刻近くなると自律神経も活発に動きだすため、体温も徐々に上昇して、覚醒の手助けをします。



できることから始めよう！！ 『早起き』の3つの実践をしてみよう！！



① しっかりと睡眠時間を取って元気よく起きましょう！

睡眠不足になると、「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。また、睡眠不足が続くと免疫力も下がりやすくなるので、しっかりと睡眠時間を確保することを心がけてください。

② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！

朝の光には体内時計を整えてくれる役割があるので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。セロトニンとは、脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせるとともに、心のバランスを整える役割があります。さらに、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっているため、夜ぐっすりと眠るためにも、朝の光を浴びることは大切です。



③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしましょう！

『早寝』と同様に子どもの起きる時間を決めて、その時間が来たら起きることが大切です。昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすり眠ることができます。それが、規則正しい生活リズムにつながります。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015



今回掲載した内容は、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発行する①『心と体の元気のヒミツ 早寝早起き朝ごはん』、②『早寝早起き朝ごはんガイド』、③『自宅で取り組む「早寝早起き朝ごはん」』より引用・参考にさせていただき掲載しています。

- 1 はじめよう朝食週間「子どもの生活リズムは朝食から見直そう。」(①P.2より)
- 2 早寝のおはなし『眠るということ』(②P.6・③より)
- 3 早起きのおはなし『起きるということ』(②P.8・③より)