

「早起き早寝」のすすめ

あ なたのお子さんは何時に寝て何時に起きていますか？

夜遅くにコンビニやファミリーストランで乳幼児連れを見かけることがあります。この子はいったい何時に寝ているのだろうかと思ふことがあります。

そこで今回は、子どもの睡眠について考えたいと思います。「早寝、早起き、朝ごはん」という言葉を耳にするようになりましたが、「早寝、早起き」でなく「早起き、早寝」だと、順番にこだわって、子どもの睡眠について研究しているお医者さんがいます。

体 の中には「生体時計」というのがあって、

その周期は地球の一日周期の24時間より少し長い時間(約25時間)なのだそうです。このズレを毎日の外部からの刺激(朝の光、食事、生活環境など)で調整しながら一日のリズムが作られるということ。特に、朝の光が重要なのだそうです。一方、夜間に光を浴びていると生体時計がまだ昼間だと勘違いして、寝付きにくくなり、朝起きにくくなるという悪循環になります。夜更かしの理由を子どもに尋ねると「なんとなく」、「家族が遅くまで起きているから」という理由が多かったとのこと。最近の調査では、5歳児の8割が午後10時を過ぎても起きていますという報告もあり、日本は

世界中で子どもが一番夜ふかしをしている国になってしまいました。

夜ふかしの問題は、朝の光を浴び損ねるために慢性的の時差ぼけの状態が続き、昼間の活動量が減り学習能力が落ちること。また、夜ふかしのために睡眠不足になることで老化や肥満になりやすいという研究結果もあるそうです。そして、精神的なイライラを招くというデータもあるそうです。

寝

「寝る子は育つ」という格言がありますが、子どもにとって、眠りは心(脳)と体の大事な栄養です。今まで深夜12時に寝ていた子を今日から9時に寝かせようとしても無理というもの。「寝かしつける」も「しつけ」のひとつ。まずは家族が協力して早起きをさせ、朝の光を浴びさせましょう。

参考資料:『子どもの睡眠』

神山潤 著(芽ばえ社)
(家庭児童相談室 甲斐)

