

# 12月 ほけんだより

鉢形小学校  
保健室  
12月11日

## 子どもの睡眠について②

子どもにとって良い睡眠とは？

「睡眠の量」「睡眠の質」「寝て起きて食べるタイミング」の3点が大切です。

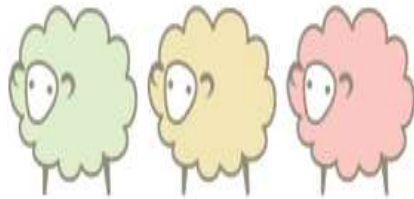
### 「睡眠の量」



年齢に応じて異なります。

必要とされる標準的な総睡眠時間は、次の通りです。

3歳から 5歳	10~13時間
6歳から12歳	9~12時間
13歳から18歳	8~10時間



### 「睡眠の質」



夜間(19時から翌朝7時までの間)に連続して必要な睡眠時間をとることが重要です。睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、夜間に継続して眠ればこれらが繰り返し現れます。ノンレム睡眠は脳が落ち着いた状態で、記憶が脳に定着し脳内老廃物が取り除かれ、成長ホルモンが分泌され、脳神経細胞の機能が回復します。

一方、レム睡眠では眼球が動き、脳が活動し、身体活動が抑制され次のノンレム睡眠を誘導する活動が認められます。昼寝は補助的な眠りですが、3~4歳あたりまでは必要です。15時くらいまでには終わらせましょう。昼寝が15時過ぎまで続くと夜間睡眠を妨げます。

### 子どもが育つ上で大切なこと5つ



- 「睡眠」
- 「栄養」
- 「運動」(遊ぶ・身体を動かす)
- 「安心」(認められること、居場所があること)
- 「手本(大人の姿)」です。

### 「寝て起きて食べる



### タイミング」

体内時計の調整のために重要です。生活リズムと身体リズムのズレを生じさせないために、平日も休日もほぼ同じ時刻に寝て起きて食べるのが大切です。毎日の時刻の違いは1時間程度に収め、2時間以上のズレがないようにしましょう。



## 睡眠障害の予防と対応

### .....睡眠衛生の基本.....

日中に身体と脳をしっかり働かせましょう。脳内に睡眠誘発物質が増えて睡眠の質が上がります。

就寝時刻と起床時刻をできるだけ一定にし、朝7時頃までには起きて朝日を浴びて、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。夕食は寝る2時間前までに済ませ、夕方以降はカフェイン入りの飲料・食品(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、コーラ、栄養ドリンク、チョコレートなど)を摂らないようにしましょう。

また、メラトニン分泌を抑制するブルーライト(白色LED照明スマホ、タブレット、パソコン、テレビなどから出る光の波長)は寝る1時間前くらいから避けてください

### ☆☆スマホ・ゲーム・ネットとの付き合い方☆☆

子どもは依存症になりやすいので、慎重にならねばなりません。親の名義で購入し、子どもに貸し出す形にしましょう。親がパスワード管理をして、フィルタリングやタイマー機能を利用しましょう。始める前に親子でルールづくりをすることが大切です。子どもを主体的に参加させて書面にし、家族みんなで守りましょう。

守れなかった場合の対応(1週間使用禁止など)や、場所の制限(親の目が届く場所で使用する、トイレ・自室での使用禁止など)、使用時間帯の制限(食事中や21時以降は禁止など)、使用金額を定めましょう。

