

家庭内のコミュニケーションなどによって育まれる家族のきずなや家庭のルールづくり、子どもたちの基本的な生活習慣づくりを考えませんか。

問合せ 学校教育課 ☎32-8028 FAX34-4379

こどもの健康は睡眠から

9月は健康増進普及月間です。子どもにとっても大人にとっても睡眠は欠かせないものであり、健康に良い効果やさまざまな影響を与えます。健康的な毎日を過ごすため、睡眠について家族で一緒に考えてみましょう。

睡眠が大切な理由

睡眠には脳や体の発達を促し、心と体を休ませる働きがあります。睡眠不足は集中力・成績の低下や肥満、また授業中に席を立つ、かんしゃくを起こすなどの問題行動の増加につながることも。記憶をつかさどる脳の海馬の体積は、たくさん寝ている子ほど大きいとの研究結果もあります。

1日何時間寝たらいいの？

米国睡眠財団で推奨されている睡眠時間は、6～13歳で9～11時間、14～17歳で8～10時間です。睡眠時間が日



によって異なると生活リズムが崩れ、さまざまな不調の原因に。睡眠時間を確保するため、生活リズムも併せて見直すことが重要です。

よりよい睡眠のために

メラトニンは眠りのホルモンと言われています。夜暗くなると脳から分泌され、体温を下げて眠りに誘います。寝る前にテレビやゲームなどの明るい画面を長時間見続けると、眠りを誘うメラトニンの分泌が抑えられてしまうため、睡眠を妨げる大きな要因になります。

しっかり眠るためのポイント

《朝～昼》

- 朝決まった時間に起きる
- 朝起きたらカーテンを開ける
- 朝ご飯をしっかり食べる
- 休みの日も寝坊しない
- 午前中に体を動かす

《夕方～夜》

- 学校から帰ってきて昼寝をしない
- スマートフォン、ゲーム、テレビは時間を決める
- 寝る1時間前にはスマートフォン、ゲーム、テレビなどの画面を避ける
- 寝る前にスマートフォン、ゲームをしまう
- 自分で目覚ましアラームをセットする
- 決まった時間に寝る



家庭でできる、熟睡のための工夫

- ① 室内環境や寝具を整える(快適な室温にする、季節で寝具を変えるなど)
- ② 家族との触れ合い(寝る前に家族の時間を取るなど)
- ③ 生活を見直す(日中に身体を動かす、湯船につかるなど)

「人間は、人生の三分之一を眠っている」「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠は生きていく上でとても重要なものです。わが子のこれからの人生と健康な成長のため、子どもたちの最良の睡眠と一緒に見つけていくことが親から子への大切な贈り物となるのではないのでしょうか。

