

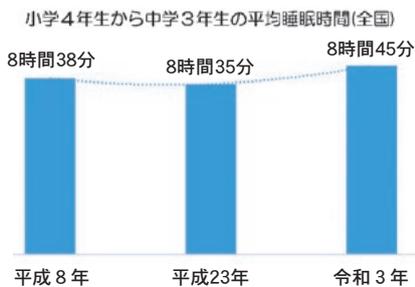
健やかな成長のために ～子どもの睡眠の重要性～

1. 成長期の子どもの睡眠の重要性

厚生労働省が発行した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、睡眠不足や睡眠の質が低下することで、脳の機能低下や自律神経の乱れが引き起こされ、集中力や判断力の低下、情緒の不安定化、記憶力の減退など脳やメンタルヘルスへの影響があるほか、食欲や免疫力の低下にもつながるといわれています。睡眠は、心と体を休ませるだけでなく、脳や身体の成長を促進する役割も担っています。

2. 「睡眠の質」が低下している現代社会で生活する子どもたち

子どもの睡眠時間は昔と比べて大きく変わっていないものの、現代では、デジタル機器の普及や生活リズムの夜型化などにより、「睡眠の質」が低下しやすい状況にあることが指摘されています。



「睡眠の質」が低下する要因

- 寝る直前にブルーライトを浴びることで、眠気を促す「メラトニン」の分泌が抑制され、脳が覚醒した状態で眠りにつくことで、眠りが浅くなり、脳が休息できないといわれています。
- ゲームやSNSの利用は、脳を興奮させて、深い眠りを阻害するほか、平日と休日の生活リズムが崩れたり、社会的時差ボケを引き起こしたりするといわれています。

3. より良い睡眠を確保するためのポイント

(1) 早寝・早起き・朝ごはんを心掛けよう

夜遅くまで起きていると、起床時間が遅くなることで生体リズムが崩れ、自律神経や体温調節の機能が乱れやすくなります。そのため早寝・早起きの習慣をつけることが大切です。

また、朝起きたら日光を浴び、朝食をよくかんで食べることで、栄養補給だけでなく、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



(2) スマホやタブレットなどの使用時間を考えよう

スマートフォンやタブレットの1日の使用時間や就寝前の使用について家庭内でルールを決めるなど、使用について考える機会を作るのはどうでしょう。

(3) 運動を習慣化しよう

適度な運動は良い眠りにつながります。例えば、「毎日60分以上の運動を目安に体を動かす」など、自分なりの目標を設定するのもいいですね。



睡眠の効果

- ① 計画・実行力の向上
自分の行動をコントロールする力を高めます。
- ② 記憶・集中力の向上
脳の休息と成長を助け、集中力を高め、知識の定着を促します。
- ③ 免疫力の向上
しっかりと眠ることで免疫力が高まり、風邪などの病気の予防に役立ちます。

家庭でできること

- ① 日光浴
早起きを心掛けて日光を浴びることで、体内時計を整えましょう。
- ② 食生活
体調不良にならないように、朝食をしっかり食べ、食事リズムを整えましょう。
- ③ 運動
スマートフォンなどの使用を減らし、運動をできるだけ毎日行いましょう。

「睡眠教育」 眠育という言葉をご存知ですか？

「睡眠教育」とは、子どもたちが良質な睡眠の重要性を理解し、適切な睡眠習慣を身に付けるための教育です。

「睡眠の質」を低下させる誘惑や葛藤に囲まれている現代社会においては、睡眠を含め、生活習慣や時間を自分でマネジメントする力、いわゆる自己調整能力の育成は特に大切な教育内容といえます。