

# 生活リズムと睡眠

なぜ生活リズムを整えるの？



- ★ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。
- ★夜に浴びる光は体内時計に働いて体内時計と地球時間のズレを大きくします。
- ★睡眠は、成長に必要なホルモンと深い関係があります。



## 体内時計

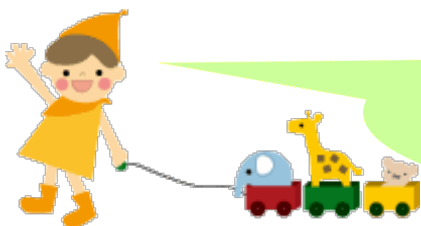
- ✓ 体内時計は、約 25 時間周期。
- ✓ 朝日を浴びることによって体内時計はリセットされ、新しい周期を刻みだします。
- ✓ 朝食は体温を上昇させて活動状態にするエネルギー。体内時計を調整する助けになります。
- ✓ 夜に浴びる光は、体内時計のズレを大きくします。

## 睡眠と成長ホルモン

- ◇ 身長を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、身体や脳の疲労を取り、治してくれるのが「成長ホルモン」です。
- ◇ 子どもの情緒を安定させるためにも大切なホルモンです。
- ◇ 成長ホルモンが分泌されるのは夜。昼夜のリズムができる生後4か月になる頃から、夜10時～午前2時頃をピークに、ノンレム睡眠（深い眠り）の間にたくさん分泌されます。

## 睡眠とメラトニン

- ◇ 身体を休息モードにし、眠気を感じるホルモンが「メラトニン」です。
- ◇ 昼間に太陽の光を浴びることによって生成されます。
- ◇ メラトニンが脳内で生成されて分泌されるまでは約 14～16 時間かかります。  
⇒夜の就寝中に分泌されます！



からだの成長だけでなく、前日の疲れた脳も修復された状態で朝を迎えられ、新しいことを吸収できる！！  
日中元気に遊べるのも整った生活リズムのおかげ！



# 生活リズムを整えるポイント



～「あせらすでることから一歩ずつ」取り組むことが大切です～

## 1. 起床・就寝編

- 朝はカーテンを開けて、可能であれば窓も開けましょう。  
太陽の光を浴びて体内時計をリセット！朝が苦手なお子さんも、保護者の方が声をかける前にカーテンを開けて徐々に起きる準備を整えてあげましょう。
- お昼寝は 15 時までには起こしましょう。  
15 時以降のお昼寝は夜の睡眠に影響がでてしまいます。
- 夕方以降はスマホ、テレビなどの光刺激には気をつけましょう。
- 夜は布団に入るまでのお気に入りの手順をみつけて毎日繰り返しましょう。  
例えば、お気に入りの毛布やタオルの使用、ゆったりと絵本やお歌、ぬいぐるみに「おやすみ」とあいさつなど。毎日繰り返すことで、夜寝るための気持ちを整えられるようになっていきます。
- 休日と平日の起床時間の差を小さくしましょう。  
⇒生活リズムが乱れている子は朝起きる時間を少しずつ早めていきましょう。



## 2. 食事編

- 朝ごはんを食べる時間は毎日そろえて、脳と腸も起こしましょう。  
身体をしっかり目覚めさせることで、さあ遊ぼうという意欲がでてきます。
- お腹のすき具合によりあまり食べない時は、無理強いせずに片付け、ダラダラ食いは控えましょう。  
子どもの胃は大人に比べて小さいです。3 回の食事で必要なエネルギーが摂れない時はおやつで補いましょう。
- 甘い飲み物は空腹感を鈍らせるのでなるべく避けて、水かお茶にしましょう。
- 夕食も時間を決めて、就寝時間の 2 時間前までに済ませましょう。  
⇒食事のときにきちんと食べる。今食べておかないと次まで食べられないんだ。ということを身体がだんだんとわかってきます。メリハリをつけることで「おなかやすく」という身体の状態に気づき「おなかやすいたときに食べたらおいしい！」という喜びも味あわせてあげられます。



## 3. 遊び編

十分に身体を動かして遊ぶだけでなく、同時に心も満たしてあげることが大切です。身体の疲れと心の満足感で眠たくなって、眠りのリズムが整ってくれば自然と遊ぶことも好きになってくれます。子どもは大人とのスキンシップも大好きです。スマホやテレビ、DVD などは使用時間を決めましょう。見たい時に見れる世の中ですが「まだかなあ」「楽しみだね」と待つことも、子どもの心の成長に大切です。待てない子どもには、「済んだらごはんだよ」などの予告をすることもおすすめです。

