

日々の睡眠を大切に

睡眠はどんな人にとっても大切な生活習慣です。しかし、大人にとっての睡眠と子供にとっての睡眠は違う役割を担っています。睡眠の役割は3つに分けられると言われています。

① 脳と体に休息を与える

脳と体に休息を与えることでストレスやプレッシャーを対処する力が身に付いたり生活習慣が整ったりします。

② 成長ホルモンの分泌を促す

成長ホルモンは骨や筋肉をつくり、身長を伸ばします。また、免疫力を高め、病気やけがに強い体をつくれます。

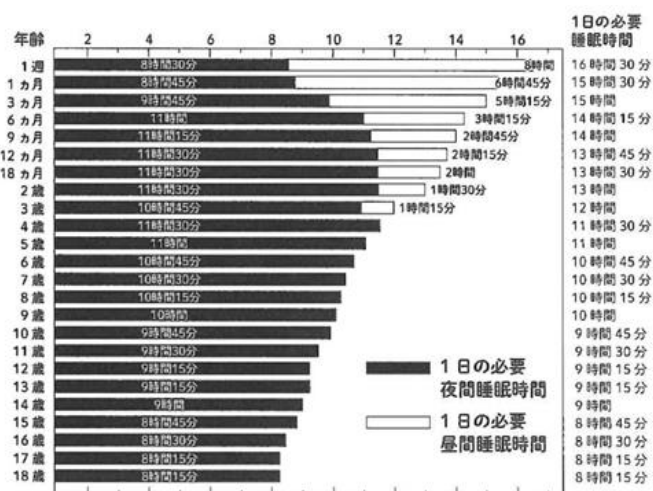
③ 記憶の整理と固定をする

日中に学んだ知識や経験は睡眠により記憶として定着します。記憶が定着することで、新たな知識や経験が身に付きます。

具体的な睡眠時間や入眠について紹介しますので、参考にしてみてください。

睡眠時間

「朝決まった時間に起きてくれない」「なかなか準備や食事をしてくれない」など行動はやる気や根性の問題ではありません。睡眠時間が足りていないことに起因していることがほとんどです。睡眠時間とは子供の脳が適切に育つために決まるものであるといわれています。6歳であれば10時間45分程度、12歳であれば9時間15分程度の睡眠が必要です(グラフ参照)。これだけの時間、質の良い睡眠をとることができれば機嫌よく身を覚ますものなのです。なぜなら人間は「夜はしっかり休息し、朝は目覚めたときから活発に活動する」脳を持っている動物だからです。



入眠

「睡眠が大切なことは分かっているけれど子供が寝てくれない」という悩みを持つ方も多いかと思いますが、入眠においては「安心できる環境であること」「体温が下がっていること」が大切です。交感神経(緊張、興奮しているときに働く神経)よりも副交感神経(リラックスして落ち着いているときに働く神経)が優位に働くことで眠りにつくことができます。そのためリラックスして落ち着くことができるように環境を調整しましょう。また、入眠のためには体温を下げることも大切です。お風呂を早く済ませたり、布団に手足までくるまないようにしたりすることも有効かもしれません。