

「寝る子は育つ」

～子どもの睡眠～

睡眠のメカニズム

睡眠にはリズムがあり、私たちはレム睡眠とノンレム睡眠という2種類の眠りを、交互に一定のサイクルで繰り返しています。

レム睡眠：「浅い眠り」

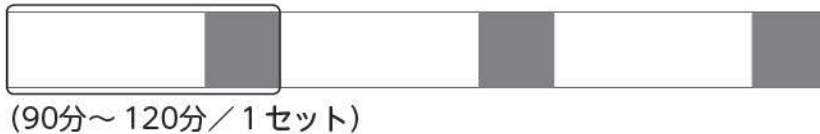
体は寝ているが、脳は起きている。
寝返りをしたり、夢を見たりします。

ノンレム睡眠：「深い眠り」

脳も体も深く休んでいる。
体はほとんど動きません。

〈レム睡眠とノンレム睡眠のサイクル〉

大人



子ども



レム睡眠

ノンレム睡眠



子どもは大人よりもノンレム睡眠が短いサイクルを繰り返します。そのため、レム睡眠の回数が多く、その割合も多くなっています。小さな子どもが目覚めやすく寝相が悪いのは、レム睡眠が多いからです。

睡眠と成長

子どもはレム睡眠が多くて、ちゃんと休めているのか心配になるかもしれませんが、でも実は、レム睡眠の間に、自律神経やホルモンのリズムを整えたり、記憶や感情を整理すると言われています。子どもの脳の発達のために、レム睡眠は欠かせません。

一方、ノンレム睡眠は、体の発育に大切です。眠り始めてから2～3時間の間に表れるノンレム睡眠の時に、成長ホルモンが最も多く分泌されます。

「寝る子は育つ」は、本当です！

睡眠にはいくつかのホルモンの分泌が関係していますが、中でも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、子どもの発育には欠かせない「成長ホルモン」は夜間の深い眠り(ノンレム睡眠)の時に分泌されます。

夜更かしの影響

夜更かしは本来のからだのリズムを崩すだけでなく、睡眠不足の大きな原因になります。睡眠不足は、育ち盛りの子どもの大脳機能の発達に影響を及ぼします。体内時計を乱して日常的に「時差ぼけ」状態になり、心身の成長・発達のマイナスになります。

睡眠リズムをととのえるポイント！

- (1) 朝、眠そうにしているでも時間になったら起こす。
- (2) 夜は興奮することを控え、家族でゆっくりとした気持ちで過ごす。
- (3) 部屋や寝室の明かりを暗くして、寝る態勢をつくる。
- (4) ふとんに入る時間を毎日同じ時間にし、寝る習慣をつける。
- (5) 大人も早寝早起きを心がける。
- (6) 無理にひとり寝をさせない。子どもが望めば添い寝をする。



※寝る前にテレビやスマートフォンを使用すると脳が興奮して眠れなくなります。
寝る前の使用は控えましょう。