

寝る子は育つ

問合せ
八代市保健センター
32-7200 32-7622

最近、子どもの就寝時間が遅くなり、夜型が増えてきているという報告があります。(下図参照)
八代市でも、ある月の三歳児健診で、午後十時以降に就寝する子どもは、五一・三%を占めており、日本小児保健協会の調査と同じ傾向がうかがえます。
子どもの心と体の健やかな成長を育むために、「眠り」が重要視されています。



眠りの大切さについて、東京医科大学
科大学助教授の神山潤さんは、次のよ
うに述べています。

子どもの眠りは、なぜ大切な？

体や脳を休ませる
起きているときは、脳や体をしっか
り使い、フル回転させていますので、
次の日に、またしっか活動できるよ
うに、睡眠をとって休ませることが必
要です。
脳の神経回路の発達にも影響する
子どもは、五感からさまざまな刺激
を受け、その刺激を脳の中で毎日毎日
つなぐ配線工事が行われています。そ
して、眠ることによって、脳に生じた変化
(神経回路が繋がった状態)を強く
しているといわれています。

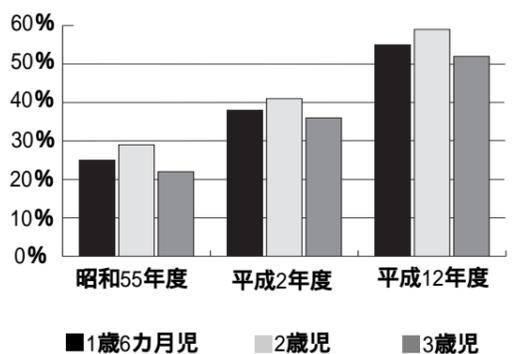
成長ホルモンは眠っている間にたく
さん分泌される

骨を伸ばし、筋肉を増やす働きをす
る成長ホルモンは、眠っている間にた
くさん分泌されます。
メラトニンは暗くなると分泌される
「メラトニン」というホルモンは、
眠気を起こして体のリズムを作りま
す。一生のうちで、一歳～五歳のころ
に最も多く分泌されます。暗くなると
分泌され、明るい分泌が減るとい
う特徴があります。つまり、明るい部屋
での夜更かしは、メラトニンの分泌を
妨げてしまいます。

遅寝をすると、どうなるの？

睡眠時間の絶対量が少ないことがわ
かっています

午後10時以降に就寝する子どもの割合
(日本小児保健協会)



睡眠不足は、なぜだめなの？

午前中ポーツとして食欲がなく、昼
間も元気がよく遊ぶことができないでし
よう
昼間の活動量が早寝、早起きの子ど
もに比べて減ってしまいます。

NHK「すくすくネットワーク」
2003年2月号TV特集
「寝る子は育つ?」赤ちゃんの眠りの秘密」から

きちんと眠らせるには？

働く親も増え、帰宅後は、バタバタ
しながら夕食の準備、そして夕食を食
べてお風呂に入れてと、忙しい毎日だ
と思います。しかし、今日からちょっ
とだけでも子どもの「眠り」に目を向
けてみませんか。「でも、なかなかで
きない」というお父さん、お母さんに、
星野恭子さん(小児科医)が書いた
「早起きレシピ」「早寝のレシピ」を紹
介します。

●早起きレシピ



朝、日の光を浴びましょう
光が入らなければ、電気をつけてく
ださい。電気の光でも光を受ける細胞
はちゃんと感じてくれます。
光を浴びると、体も心もリセットさ
れます。

小さいころから習慣づけましょう
赤ちゃんの脳や体は、刻一刻と成長
しています。赤ちゃんの時期から、朝
の光を浴びる早起き・早寝の生活は必
要でしょう。
昼間しっか遊びましょう
いくら光を浴びても昼間活発に動か
なければ眠れません。ビデオに子守を

させていませんか。忙しい家事の時間
は仕方がないけれど、でも、午前中は
しっか外で遊ばせましょう。

●早寝レシピ



早く寝かそうと思いませんか！
「寝かしつける」という言葉もある
ように、寝かすのは「しつけ」の一つ
です。早く寝かしつけようと決意を固
くすることです。
晩ご飯を早くしましょう
晩ご飯が遅くなれば、眠る仕度も遅
くなります。大変だと思いますが、頑
張ってください。
早く電気を消しましょう
明るいと、メラトニンというホルモ
ンが分泌しなくなります。

「早起き脳が、子どもを伸ばす」から
(著者)子どもの早起きをすすめる会
(発刊)株式会社けやき出版

今回は、「眠り」をテーマにしまし
たが、子どもの心と体の発達には、必
要なことがたくさんあります。
子育てについての悩みや相談など、
お気軽に保健センターをご利用くださ
い。

母子健康手帳交付

手帳交付時に、妊娠中の過
ごし方や、妊娠・出産・育児
についての様々な制度などを
お話します。病院から案内が
あったときは、早めにお越し
ください。

乳幼児健康診査

赤ちゃんの健康状態や身
長・体重など、発育状態をみ
るためだけでなく、不安や心
配なことを軽減できるように
実施しています。なんでも気
軽に相談ください。発育発達
の節目である四カ月、七カ月、
一歳六カ月、二歳(歯のみ)、
三歳の時期に行っています。

乳幼児の家庭訪問

子育てに関する不安や心配、
お母さんの心と体に関する不
安などを軽減するために、保
健師や助産師が家庭訪問を行
います。

両親学級

お父さんも一緒に参加し、
父親の役割、お風呂の入れ方
などを勉強します。妊婦体験

保健センターでの子育て応援事業

を通して、お母さんの大変さ
を感じてください。(要予約)

むし歯予防教室

かわいい乳歯が生えたら、
むし歯予防の開始です。歯磨
きや甘いものコントロール、
歯質の強化など、むし歯予防
の基本を勉強しましょう。

もぐもぐ教室(離乳食教室)

「五カ月になり、離乳食を
始めたいけれど、何を与えら
らよいか分からない」「七カ月
の子どもに合った硬さと量が
分からない」など、離乳食で
悩んでいませんか。

赤ちゃんの保護者や祖父母
などを対象に、離乳食について
の食教室を行います。(要予約)

詳しくは、保健センターに
お問い合わせください。

