

子どもの体や脳の 成長発達の基盤は 生活リズム

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。成長していく過程で、昼間に起きている時間が増えてきます。そして、昼間は起きて、夜は眠るという生活リズムは作られていきます。



●問合せ 保健課 TEL75-4960

①人はなぜ夜になると眠くなり、昼は起きて活動する？

人の体は、太陽のリズム（自然のリズム）に合わせていろいろなホルモンを出しています。人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。



②生活リズムを作っているのはどこの？

脳の視床下部というところが生活リズムを作っています。視床下部は、食欲や睡眠と覚醒の調節、体温や血圧の調節などを行っています。生後3か月頃から働き始め、4歳頃にほぼ完成します。その後的大脑が発達します。大腦は高度な脳で、理性や総合的に考え判断をするといった、人にしかできないことをする脳です。大腦は、6歳頃にほぼ完成します。大腦がしっかりと発達するには、脳がほぼできあがるまでの時期に視床下部がスムーズに働き、情緒が安定していることが必要です。

③視床下部がスムーズに働いためには？

太陽のリズムにあった生活リズムを作ってあげましょう。（※次ページの生活リズム表参照）

生活リズムを作るには、朝早くに起こしましょう。朝6時頃には部屋のカーテンを開け、日の光を入れたり、照明をつけたりして、明るい光を浴びさせましょう。朝に光を浴びることで、脳が目覚めて視床下部は、15～16時間後に眠りを誘い情緒を安定させるホルモンを出してくれます。着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えてあげましょう。



朝食を食べることは、内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整えます。朝起きると、やる気ホルモンが出てきます。午前10時がピークで、午後は出方が少なくなり集中心力が高まる午前中は、体・手・頭を使った遊びを、午後は体を使った遊びをしましょう。昼間の活動が、夜の眠りを誘います。夜の睡眠中には成長ホルモンが出

て、脳や体を休め修復し成長させます。成長ホルモンは、午後8時くらいから出始めて午前1時頃がピークになります。午後8時には、電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつかせることが体の成長を支えます。

生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができません。電気がない昔なら自然に任せていてもできましたが、今の時代は意識して環境を整えないと、うまく作ることができません。お母さんやお父さんがスマホやテレビを消して、絵本の読み聞かせや語りをするのは、生活リズムを整えるだけではなく、情緒の発達にもいい影響を与えます。

生活リズムを整え
体の成長を支えま
しょう。



生活リズム表

幼児の一日の例



や
お
母
さ
ん
・
お
父
さ
ん
に
ほ
し
い
こ
と

明るい
朝の光を浴びると眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが15~16時間後にピークとなる。

朝食
消化酵素・インスリンなどの代謝のリズムを太陽のリズムに合わせる。

頭・手・体を使ったあそび
やる気ホルモンは午前10時がピーク、午後からは出方が減少。午前中は、頭がさえ集中力・学習能力が高まる。

暗く静か
眠りを誘い情緒を安定させるホルモンを出す。寝ている間に脳・体を修復。

生活リズムを作るには、お母さん・お父さんの助け・覚悟が必要です。

成長ホルモンは午後8時~午前1時までがピーク。
・骨や筋肉を育てる。
・大脳や神経を育てる。

「眠育」のススメ

「眠育」とは、睡眠教育のことです。人生の3分の1に当たる睡眠は、単なる休息ではありません。睡眠は私たちの体を支え、守る役割を確実に果たしてくれます。また、睡眠中の潜在意識は、心のケアも行っているのです。しかし、そのような大切な睡眠のことに、ついて学んだり、考えたりする機会は少ないのが現状です。睡眠について知らない子ども頃から夜更かしの習慣がついたり、夜更かしの結果朝が起きられずに生活リズムが乱れたり、不登校になりやすいとの調査結果も出ています。

2014年から町内全ての小中学校で眠育プログラムを取り入れた福井県美浜町では、幼児から高校生までの睡眠調査からみえてくる共通の問題として「夜更かし」と、その原因の多くに大人の「睡眠意識の低さにある（大人がつくる夜更かしの習慣）」ことがわかりました。そのことから、子どもには睡眠の働きの重要性、自分でも決めた入眠時刻を守る意識付けを徹底するための授業や面談による生活

指導を行い、保護者にも同様に睡眠知識の伝達のため講演会を行った結果、睡眠意識が向上し、早寝が定着、夜更かしする子どもが大幅に減り、生活習慣の改善、不登校の減少などの効果が表れています。

子どもの見たい番組をテレビやスマホでいつまでも見ていたり、仕事から帰って来たお父さんと遊んだり、お父さんとお風呂に入らせようとして、夜寝るのが遅くなっていますか？翌日、かわいそうなので起こさないでいよう、と思ったことはありませんか？毎日早寝早起が理想ではありませんが、たまには早く寝ることができないことがあっても大丈夫です。ただ、お母さんお父さんの意識と行動で、子どもの生活リズムは作られることを知っていただく。4歳までにしっかり生活リズムが確立していると、将来不登校や怒りやすい子になりやすいと言われています。幼児のうちから「早寝早起朝ごはん」を実行できるようにするには、お母さんお父さんの覚悟が必要です。覚悟を決めて、子どもの早寝早起きにチャレンジしましょう。