

早起き・早寝で子どもがイキイキ

夜更かしをしない 子どもに育てよう!

夜更かしをしている子どもが増えている……、こんな話題がたびたび取り上げられていますが、お子さんは何時に起きて、何時に寝ていますか？
夜更かしは、私たちが考えている以上に、子どもたちの心と体に影響を及ぼしています。夜更かしによる悪影響や、規則正しい生活の大切さを知って、子どもの生活リズムを見直してみましょう。

イラスト/トヨクラタケル (Re:VERSE) 構成・文/植松まり

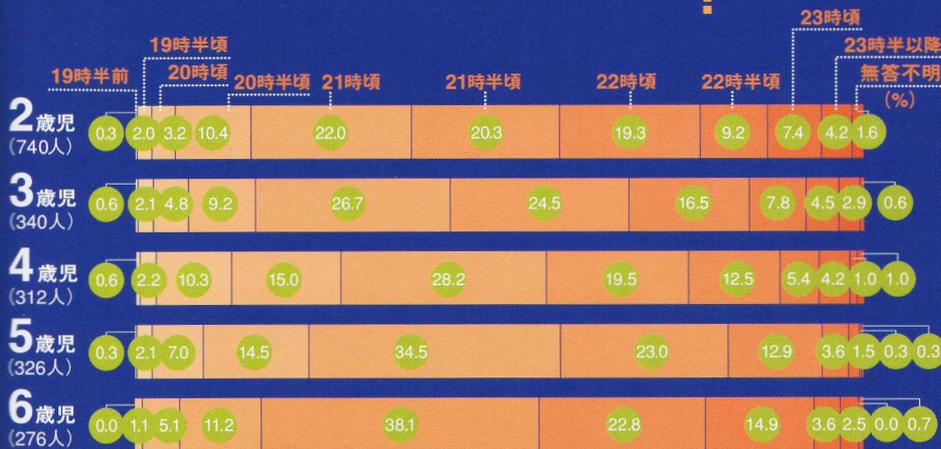
早起き・早寝は幼児期から 習慣づけましょう

朝、登園してもボーンツとしている、無気力、自分の思い通りにならないとすぐに手が出るなどといった園の先生の声を聞くことがあります。そういう子どもの中には、夜更かしをしている、起きる時間が遅く朝ご飯が食べられないなど、生活リズムが乱れていることが少なくないといわれています。特に幼児の毎日は、親の生活に左右されがちです。仕事で帰りが遅くなってしまうたり、

今の子どもたちは 何時ごろ 寝ているのでしょうか？

下のグラフは、2〜6歳児の就寝時刻を調査した結果です。これを見ると、半数以上の子どもたちは夜9時〜9時半の間に寝ていて、3割ほどの子どもが、比較的遅いとされている夜10時以降に寝ているという結果でした。また、さまざまなデータから、寝る時間が遅いと起きる時間も遅くなりやすいということもわかっています。

気になる睡眠時間ですが、幼稚園または保育園に通う3〜5歳児(850人)の睡眠時間の平均は、9時間47分でした。ただ、大切なのは、何時間寝ているかということより、早く起きて日中機嫌よく動き、夜は早く寝ているかどうかです。



つい遅くまでテレビを見てしまったり……。規則正しい生活を送るのは大人でも難しいこと。でも、幼児期のうちから規則正しい生活を送る習慣を身につけておくことは、心と体が健康に育っていくうえでとても大切なことです。夜更かしをしない、早起き・早寝の生活を目指しましょう。

監修/ 神山 潤先生
(小児科医・東京北社会保険病院 副院長)

臨床睡眠医学専門。「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp/>) 発起人の一人。講演活動などを通して、早起き・早寝・朝ご飯の大切さを説いている。「子どもを伸ばす「眠り」の力」(WAVE出版)、「子どもの睡眠」(芽ばえ社)など多数の著書がある。

平日の就寝時刻 (05年 ベネッセ教育研究開発センター「第3回幼児の生活アンケート」調べ)

人は、体内のさまざまなリズムによって調子をととのえています。 夜更かしは、そのリズムを崩すことに

人は朝目覚めて活動し、夜は眠るというリズムで毎日を過ごしていますが、それと同じように、睡眠、体温の変化、ホルモンの分泌などの生理現象も1日のうちでリズムがあります。

睡眠は、浅い眠りと深い眠りを交互に繰り返す、体温は、明け方がいちばん低く、昼にかけて高くなる、ホルモンでいえば、寝入りの最初に成長ホルモンが多く分泌され、朝はストレスに備えるホルモンが分泌されるといった具合です。そして、これらはお互いに関係し合っているため、どれかひとつでもリズムが不規則になると、ほかのリズムもくずれ、その結果、体はさまざまな変調をきたしてしまいます。夜更かしは、これらのリズムがずれる原因になっているのです。次に挙げるような夜更かしは、よくない影響を及ぼすので覚えておきましょう。



**夜更かしをすると、
本来元気なはずの
午前中でも
やる気がなく、眠い……**

地球の1日は24時間ですが、生まれながらに人の体に備わっている体内時計は1日25時間です。体内時計だけに従って生活していると、毎日1時間ずつ後ろにずれていってしまいます。私たちは、毎朝、朝の光を浴びることによって、体内時計を地球の時間に合わせてリセットしています。夜に光を浴びる、つまり夜更かししていると、地球時間とのずれが大きくなり、体内のさまざまなリズムが勝手に動き出してしまいます。簡単に言うとなんかのリズムの時差が状態になるのです。そのため、午前中からだるくて元気がなく、ボーッとしてしまうというわけです。

**夜更かしによる睡眠不足は
イライラ、気短、
怒りやすさのひきがねに**

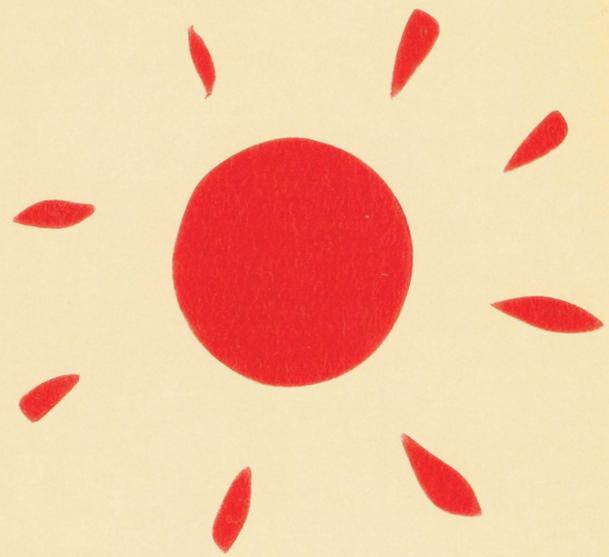
精神を安定させる作用がある、脳内神経伝達物質「セロトニン」。夜更かしによる時差はけ状態が続くとこのセロトニンの分泌が低下し、イライラ感を生むといわれています。イライラしやすく、すぐ怒る子どもの特徴に、寝る時間が夜12時を過ぎていて、朝食を食べていないといった共通点がある。このことから、睡眠不足と気短で怒りやすいことは深く関係しているようです。

**夜更かしは、
幼児期に集中して分泌される
ホルモン「メラトニン」の
分泌を妨げる**

子どもの成長に大切なホルモンである「メラトニン」は、起きてから14〜15時間くらいで分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きがあります。それだけではなく、細胞の酸化を防止する抗酸化作用もあるホルモンです。このメラトニンは1〜5歳のころに、「メラトニンシヤワー」といわれるほど一生のうちでいちばん大量に浴びています。メラトニンは明るい光が抑えられてしまうので、夜更かしをしているとメラトニンシヤワーを浴びることができず、その働きを十分に受けることができません。

**夜更かしの朝寝坊は、
朝食抜きや
運動不足になりやすい**

夜更かしをしていると、どうしても起きる時間が遅くなり、時間がなかったり食欲がわかなくなったりして朝食を食べずに登園、ということになりがちです。これではおなかがすいて、「元気に遊ぶことができません。また、夜更かしの朝寝坊の子どもに比べて、早起きの子どものほうが、日中の活動量が多いというデータもあります。人は、寝て、食べてこそはじめて活動できるのです。夜更かし→朝寝坊→朝食抜き→運動不足→セロトニンの分泌が減る→イライラ……、こんな悪循環は断ち切りましょう。



朝は、まずカーテンを開けて 朝の光を浴びましょう

体内時計を毎日、地球の時間に合わせてリセットするには、朝の光を浴びるのが一番いい方法です。なんでもないことのように思えますが、体内時計は、目の後ろの方に位置し、朝の光の刺激を受けることで、体のさまざまなリズムがととのうようになっていきます。朝起きたらまずカーテンを開けて朝の光を感じると、「今日も一日始まるぞ、がんばろう」という元気がわいてくるでしょう。

今日から早起き・早寝！ 子どもがイキイキする毎日の習慣

早起き・早寝のリズムの大切さがわかったところで、それを実践するためのアイデアを紹介します。
早起き・早寝、朝食、運動など、どれもがいろいろな形で関係していますから、早起きさえすればすべて解決するものではありません。
バランスよく、メリハリをつけて実行していくことが大切です。
今の生活全体のひとつひとつを見直してみてください。
どれも完璧にはできないかもしれませんが、できることから始めて、夜更かしをしない子どもを育てましょう。

「寝る子は育つ」といわれるには
それなりのわけがあります

前述したように、夜更かし、朝寝坊の生活は、体にいろいろなよくない影響があります。昔の人は「寝る子は育つ」といいますが、早く寝て十分な睡眠をとることは、子どもの心と体の健康には欠かせない生活習慣ということなのです。

早く寝る→メラトニンシャワーをしっかりと浴びる→早く起きる→朝の光を浴びて、

体内時計をリセット→朝食を食べる→日中元気に活動できる→セロトニンの分泌が活性化→イライラしにくくなる……と、早起き・早寝はいいことばかり。睡眠中は体をつくり、脳を休ませるとともに活性化もさせています。朝日を浴びて早く起き、夜は暗くして早く寝る、この自然な生活リズムをくずさないようにしていきましょう。

最初は思い切って 早く起こしてみましよう

体内時計が25時間周期であることから、地球の時間と無関係に生活していると、自分の生活時間はどんどん後ろへずれていきます。「明日は遠足だから早く寝なさい」と言われても、いつもの時間より早く寝るのは難しいこと。人は早起きより夜更かしのほうが簡単にできるのです。ですから、子どもの夜更かしをやめさせたい、寝つきが悪いと思ったら、まずはいつもより30分早く起こすことから始めてみて。最初は目覚めが悪く嫌がるかもしれませんが、続けているうちに、きつくて早起きできるようになるでしょう。

朝食をしっかり 食べましょう

朝食は、頭と体を目覚めさせ、午前中の活力源になります。朝食を食べないと、園で元気に遊ぶことができないし、学校では勉強に身が入りません。子どもがイキイキと活動するために、朝ご飯を食べる習慣をつけたいのです。メニューの栄養バランスは大事ですが、今まで食べていないから……というなら、まずはおにぎり1個やバナナ1本から始めてみましょう。徐々に、種類を増やして行って、糖質、乳製品、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの要素がそろっているのが理想です。

昼間は外で 体を動かしましょう

早起きや早寝のためには、昼間の過ごし方も関わってきます。せっかく早起きをしたけれど、部屋の中でテレビばかり見ていては、夜の寝つきが悪くなってしまう。昼間、しっかりと体を動かして遊ぶことは、体のリズムをととのえ、セロトニンの分泌を活発にするうえでも大切です。園生活を送っていれば、日中はたっぷり遊んでいるはず。休日もそのリズムで過ごすように心がけましょう。

夕食やお風呂は子どもが 寝る時間を逆算して 決めましょう

早く起きてたくさん遊んだら、夕食やお風呂もなるべく早めにすませて、早寝に備えたいものです。それを準備するのは大変かもしれませんが、だんだん慣れてきます。早寝を実行するためには夕食の時刻を決めて、生活にリズムをつくりましょう。そして、お風呂はあまり熱くない温度で入ると、ふとんに入るころにはちょうどよく体温が下がり、スムーズに眠りに入れます。

寝る時間を決めて 毎日同じ時間に寝かしましょう

子どもが眠くなるまで放っておいてはいませんか？ 明るい部屋にいつまでもいたら、子どもはなかなか眠くなりません。ですから、寝るときは部屋を暗くして「もう夜だから寝ようね」と親が言葉をかけて、夜は寝るものだとうぶうに仕向けていく必要があります。子どもを寝かせるのはなかなか大変ですが、おやすみ前の段取りを決めたりして、スムーズにふとんに入れるような工夫をすることも大切です。

寝る前の段取り 「入眠儀式」を大切に

パジャマに着替えて、歯みがきをして、寝る支度が整ったら、次に何をしますか？ お気に入りぬいぐるみを持ってふとんに入る、絵本を読んだり子守歌を歌ったりする、部屋のおもちゃに「おやすみなさい」と言って回るなど……。寝る前にある程度決まった段取りを行うことを「入眠儀式」といいます。子どもが気に入るやり方でいいので、寝る時間になったら、気持ちもおやすみモードに切り替えるために、習慣づけてみましょう。

寝る前のテレビは 控えめに

テレビの光は案外強いもの。夜、いつまでもテレビを見て光の刺激を受けていると、眠りを誘導するホルモン、メラトニンの分泌が少なくなり、寝つきが悪くなったり、体内時計が昼間と勘違いして地球の時間とずれが生じたりします。テレビはつけっぱなしにしないで見る時間を決めるなどルールをつくり、寝る時間が近づいたらテレビを消して、メリハリをつけることです。

