

# てつなぎ

保健だより

年の暮を迎えて、今年はどんな一年だったかな、来年はどんな年になるのかなと思いをめぐらす方も多いのではないのでしょうか。お正月の準備や帰省する予定など何かとバタバタしてしまう時ですが、子どもの生活のリズムを優先に年末年始を過ごしてほしいと思っています。今月は最近話題の「睡眠について」です。



日本の子どもたちの睡眠時間が少ないことが問題になっているのをご存じですか？特に保育園に通う年齢の子供たちの睡眠時間が10時間を切っている現状は、非常に問題であると専門家は危惧しています。睡眠は人間にとって、生きていくために不可欠です。子どもにとって十分な睡眠をとることが、その子の人生を左右してしまうくらい、重要なことだと大人は認識しなければならないのです。



保護者

昔から、「寝る子は育つ」って言いますよね。睡眠不足と子どもの成長や発育にはどのような関係がありますか？

「寝る子は育つ」です。寝ている間に、子どもの体と心の両方が育ちます。

医師



夜眠れなかったり、寝起きが悪かったりすることによって子どもの生活や発達に悪い影響が出たりしないでしょうか。

睡眠不足によって、お子さんの日中の行動に様々な影響が出ると考えられます。



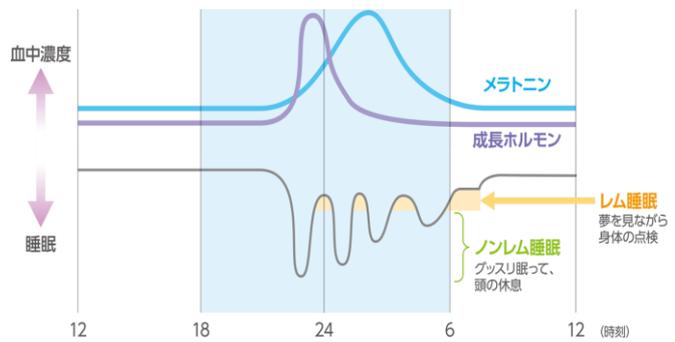
就学前の子どもの推奨睡眠時間は、1～2歳が11～14時間、3～5歳が10～13時間です。中高生になっても8～10時間が推奨されています。

睡眠は子どもの心と体を作る大切なこと、睡眠の質、量（時間）は非常に重要なことです。10時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

人間には概日(がいじつ)リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1~2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。(略)

「同じ時間に寝る」または「同じ時間に起きる」といった規則正しい睡眠と覚醒(目覚めること)のリズムを整えてよい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康保持のために大切です。

睡眠不足の結果、昼間の眠気やだるさ、頭が重い感じ、不安、イライラなどの症状がみられることがあります。例えば、遅刻が多くなったり、学校で居眠りしてしまったり、不登校になったりと、学校生活の面にも影響が出てくる場合もあると思います。また睡眠不足による認知機能の低下から、成績が伸びないことがあるとも指摘されています。



南山堂 子どもの睡眠-眠りは脳と心の健康- 株式会社 2003.18

[子どものねむり 子どもの健やかな眠りのための総合情報サイト | ノーベルファーマ株式会社](#)

監修：医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念神経学クリニック 星野恭子先生

## 年末年始の休日診療のご案内 24時間対応救急相談センター#7119

12月29日(日)	稲城腎・内科クリニック	東長沼	370-7611
12月30日(月)	平尾内科クリニック	平尾	331-8221
12月31日(火)	こせき内科クリニック	矢野口	377-0035
1月1日(水)	かじわら内科泌尿器科クリニック	矢野口	370-8770
1月2日(木)	菜の花クリニック	東長沼	313-5057
1月3日(金)	いしがき医院	大丸	401-3733

### 園のようす

今、全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。先日、東京都でも注意報基準を超えたと発表がありました。当園でも2歳児クラスにインフルエンザの発症が続きまして。インフルエンザは感染力も強く、症状も辛いので、予防接種や手洗い・換気など感染対策を十分にとって感染を防いでいきましょう。(山崎弘美)

