

# 子どもの成長と睡眠

早起き・早寝・朝ごはん・昼間にしっかり活動 ~どうして睡眠が必要なの?~

**生活リズム**

6時 起床 **朝の光**を浴びることで体内時計のずれが調整され24時間になる。

7時 朝食 体温を上げて活動するためのエネルギー補給

8時 リズミカルな筋肉運動は**セロトニン**の働きを高める。(朝日を浴びて14~16時間後に暗くなると分泌する)

9時

10時

11時

12時 昼食

13時

14時

15時

16時

17時

18時 夕食

19時

20時 就寝 **成長ホルモン**(夜8時前後より上昇午前1時前後にピーク)  
**メラトニン**分泌(夜8時から朝4時ごろまで上昇)周囲が暗いとたくさん分泌される。

21時

22時

23時

24時

1時

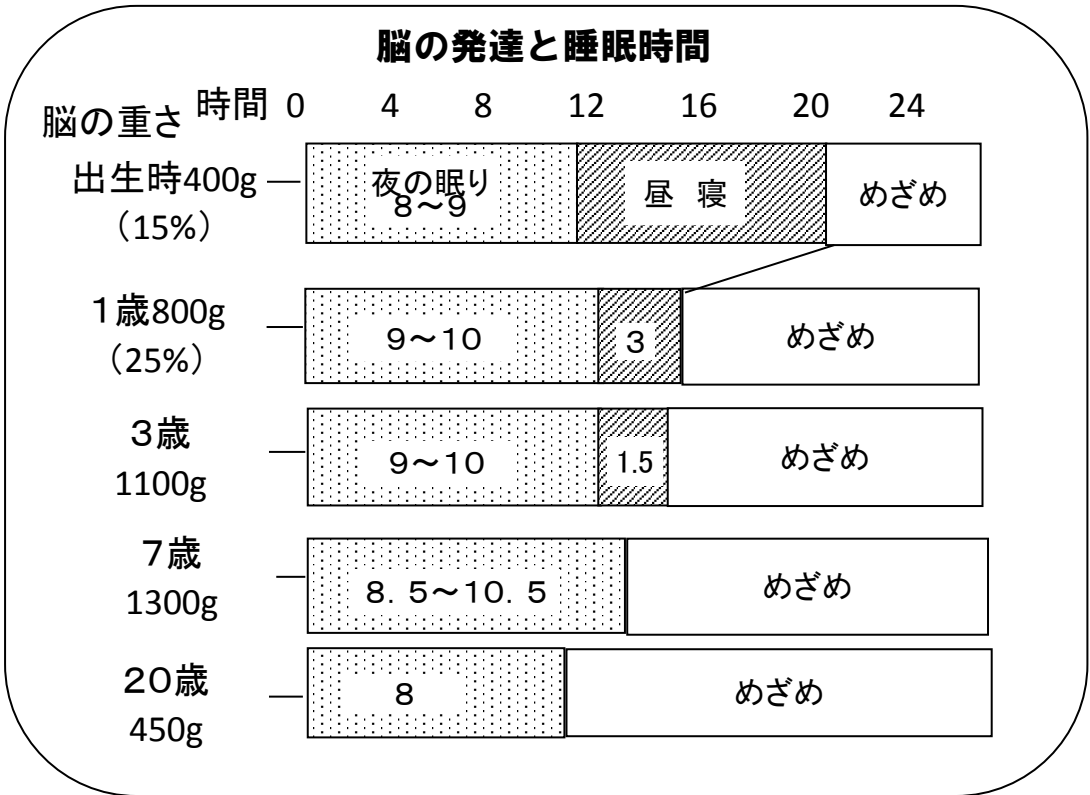
2時

3時

4時

5時

できるだけ、夜は暗くして睡眠を!

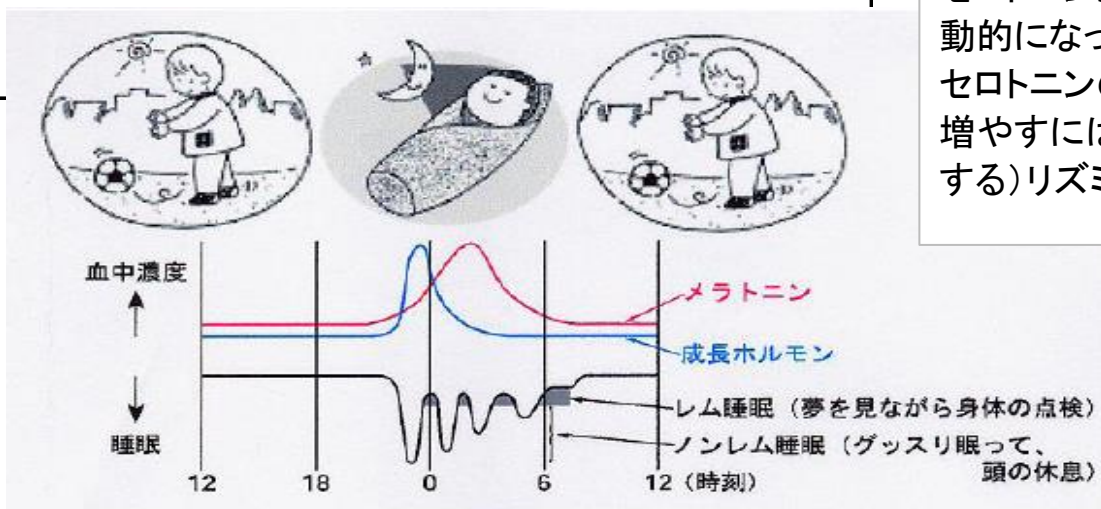


①睡眠はただ休んでいるだけでなく、**心と体の健康と成長**を支えるために欠かせない大切な時間。睡眠中に出てくるホルモンが新陳代謝を促し、傷んだ組織が修復され、さらに、骨や筋肉の発達も促す。  
**成長ホルモン**:夜8時前後より上昇し、午前1前後にピークになる。骨の成長を促進。筋肉を育てる。大脳や神経の働きを育てる。

②**脳の発達をサポートする**。睡眠中、脳は休むだけでなく、起きていた時に覚えた事を確かなものにする作業をしており、寝ている間に記憶が定着する。小さい子ほど学習量も多いので睡眠時間が長い。

③**老化やがんの予防になる**。睡眠中は、細胞を酸化から守り、老化やがんを防止する「**メラトニン**」は分泌される。夜の強い光は、メラトニンの分泌を減少させる。**メラトニン**:夜8時から朝4時まで上昇。周囲が暗いと大量分泌。明るいと減少。**自律神経の働きを高める。情緒を安定させる**。性の早熟や衝動を抑える。

④**心の健康を保つ**  
寝不足により、昼の活動が足りないと、脳内の伝達物質「**セロトニン**」の分泌が減り、イライラして、キレやすくなる心配もある。セロトニンが少ないと、理性が働きにくくキレやすくなってくる。衝動的になったり不安になったりする。セロトニンの分泌を増やすには、**メラトニン**を増やす。メラトニンを増やすには(朝の光を浴びると14~16時間後に暗くなると分泌する)リズミカルな運動



<参考文献> 神山潤「生活リズムの基本的なエビデンス」講演  
神山潤著「誤解がいっぱい子どもの眠り」