



寝る子は育つ！光に意識して良質の睡眠を

MD. ネット 佐野秀典 Hidenori Sano, MD, Ph.D

睡眠中、子供のカラダは休むどころか積極的に活動して心とカラダを育てています。

脳：睡眠中、日中に吸収した情報を整理整頓しています。特に小学生のお子さんの場合、学習したことが身につくのが寝ている時なのです。前頭葉の機能が発達し、判断力や思考力など自分で考える力が養われます。

心：睡眠には日中のストレスを解消する重要な役割があります。十分な睡眠をとることで、嫌なことを忘れて、新しい考えや良いアイデアが出やすくなったりします。

カラダ：筋肉や骨を育てて、疲労を回復させてくれる成長ホルモンは、成長期の子供にとってとても重要なものです。

睡眠不足が集中力や判断力、体力を低下させ、さらに情緒不安定になることは既に様々な研究で明らかにされています。

適切な睡眠時間には個人差がありますが、小学生だと8～11時間、未就学児はそれにお昼寝をプラスした時間が一般的です。大事なお子さんの睡眠時間は足りていますか？

入眠の妨げの原因の一つに「光」があります。最近では2、3歳からアイパッドで遊ぶお子さんが増えました。スマホやゲーム機、部屋の電球などに使われるLEDの登場で、光の刺激はますます強くなっています。太古の昔から人間には太陽とともに日中活動して、夜しっかり眠るというサイクルが備わっています。いい睡眠をとるためには就寝時間の30分前にはゲー

ム、電子通信機器（パソコン、アイパッド、スマートフォンなど）を終えましょう。それから、歯磨きや明日の支度を済まし、部屋の電気のトーンも落とします。

大事なのは日中子供がいい状態でいられること。家庭の状況に応じて神経質になりすぎず、できるだけ「朝は明るく、夜は暗く」をイメージして過してください。最近では日中部屋の中で暗く、デバイスだけが明るくて、夜になると部屋の明かりにデバイスの明かりで日中よりも明るくという状況もあるようですから今一度確認してみましょう。また、夜はできるだけテレビのボリュームも下げて耳から脳への刺激も緩和しましょう。

「暗くて静かな環境」を整えると、子供はスクスク育っていきますよ。