



岡山大学病院ますかっと病児保育ルーム

Newsletter vol.20 (2024.10)

夜寝ない、朝起きない・・・不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱します
毎日のことだけど、だからこそ変えるのが難しい子どもの眠りの問題。
今回は睡眠についてお知らせします。

子どもは日中に遊び回り、夕食とお風呂が済めば、重たいまぶたをこすりながらあくびをして寝床に入る。私たちの子ども時代にはそれが一般的な姿でした。でも最近では、寝るべき時間に眠らない、眠くても眠れない子どもが増加しています。

◎子どもにとって必要な睡眠時間は？

		
乳児期	幼児期	学童期
1-2歳	3-5歳	6-13歳
11-14時間	10-13時間	9-11時間

「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。



◎睡眠に関連する重要な3つのホルモン

①成長ホルモン

寝入ってから1~2時間後の初めに現れる深い睡眠の時にたくさん分泌され、体温の上昇や血糖値の上昇など、体内環境を整え、朝起きてからの活動モードの準備をします。

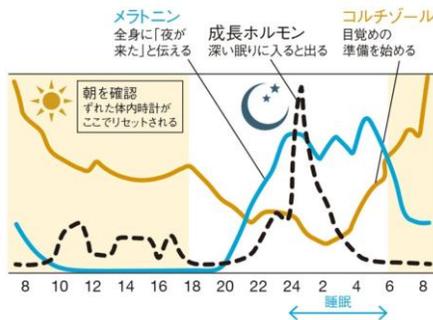
②メラトニン

別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。脳の松果体という部位から分泌されます。朝日を浴びて、その光が目から入り、脳内の視交叉上核が感知すると、その約14時間後にメラトニンが分泌され、その2時間後に眠気が起こるとい仕組みです。

③コルチゾール

体温の上昇や血糖値の上昇など、体内環境を整え、朝起きてからの活動モードの準備をするホルモンです。

睡眠関連ホルモンの1日の分泌リズム



よい睡眠をとるための生活習慣 ～正しい生活リズムをつくる4つのポイント～



朝、日の光を
浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。



朝ごはんを
食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



昼間はしっかり
活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることがができます。



夜、暗くして
早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビやゲーム、スマートフォンを使いすぎるとよい睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。

利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日
午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

