

子どもの睡眠～成長ホルモンが作用～

秦野市 子育て若者相談課(食育-12)

昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、なぜでしょう？

子どもが育つには、**成長ホルモン**が作用しています。この「成長ホルモン」は、睡眠中に分泌されます。食事や運動だけでなく睡眠を意識した生活リズムをつくることで成長ホルモンはより分泌されるのです。

成長ホルモンの働きは、①免疫力を強化する（新陳代謝を高め、傷ついた細胞を修復する）、②筋肉を増やす、③骨を形成する役割があります。

成長ホルモンを分泌させて子どもをすくすくと健やかに育てるためには、**深く眠る熟睡の状態（ノンレム睡眠）が大事**です。このホルモンは、生後3ヶ月から分泌されることが確認されており、幼児期では最も分泌されるのが4～5歳といわれています。

また**規則的な睡眠は、自律神経などの脳神経細胞の働きを正常に保っています**。食事、外遊び、睡眠、排泄など**生活リズムのある生活**をすることは、**子どもがごきげんに過ごすコツ**です。

できているかな
リズム生活
のよる



©fumira

深い眠りのコツは、日中の外遊び

睡眠の導入に必要なホルモンとして「メラトニン」というホルモンがあります。このメラトニンは暗いところで多量に分泌され、明るいところでは分泌が抑えられる働きを持っています。子どもが寝る時間に部屋の電気をつけていたりテレビをつけていると、メラトニンの分泌が抑えられて、子どもはなかなか眠りにつくことが出来ません。寝室は子どもが眠りにつきやすいように暗くしてあげましょう。また、この**メラトニンはたくさん日中に太陽光線を浴びることにより夜に大量に分泌**されるので、お天気の良い日は**子どもを外で遊ばせましょう**。



ノンレム睡眠

…体も脳も眠っている「脳の眠り状態」です。深い眠りなので熟睡の状態で揺り動かしても起きない、起きても寝ぼけた状態になります。

レム睡眠

…体は眠っているけれど、脳が起きている状態です。まぶたが動いたり、夢を見たりするのは脳が起きているレム睡眠の時に起こります。

昼寝

…昼寝はノンレム睡眠です。短い時間で疲労回復できるので、親子で上手にとりましょう。夜寝る時間を8～9時と考えると、睡眠時間は（30分～1時間半くらい）夕寝にならないように「午後3時には起こす」よう目安にすると良いようです。



夏は汗をいっぱいかくから
着替えましょうね



©fumira