

# 整えよう おやすみリズム ~良い眠りが育む 元気っ子~

夜

## ぐっすりモード準備タイム

子供の睡眠時間は、3～5歳で10～13時間、6～13歳で9～11時間必要(NPO法人アメリカ睡眠財団、2015年発表による)とされています。ぐっすり眠るためにお子さんと一緒に準備をしましょう。

暗くなると、体内では、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が分泌され始めます。メラトニンはぐっすり睡眠に関係するホルモンで、屋間分泌されたセロトニンを原料として作られます。このメラトニンの分泌を妨げないことがぐっすり睡眠の鍵。夜は大人の生活に子供を巻き込まず、子供優先で過ごしたいものです。できることから始めてみましょう。お子さんと一緒に眠ってしまおう、そんな日があってもいいですね。

### 「おやすみルーティーン」

寝るまでの一連の流れを決めると、子供の体にリズムが生まれます。例えば、「パジャマに着替える」「歯を磨く」「トイレをすませる」「お布団に入る」「絵本を2冊読む」「明かりを消す」など。毎日同じ時間に行うのがポイントです。「おやすみなさい」の挨拶も忘れずに。



わが家では

#### パパが奏でる曲で“おやすみ”

ギターが好きで、子供が小さい頃は、寝る前に耳元でスローテンポの曲を弾いていました。即興で作った曲をリピートしているうちに、いつの間にか眠っていました。

杉川 智之さん、実鈴さんご夫妻(富山市)



### 「ぬくもりコミュニケーション」

大人も一緒に布団に入って、コミュニケーションを楽しみましょう。今日あったこと、「明日起きたら、雪だるまをつくらうか」など、話すのもいいですね。親の心が幸せで落ち着いていると、子供も安心して眠りにつくことができます。

おやすみ前のおしゃべり楽しいね



わが家では

#### 体を動かしてぐっすり睡眠

一日しっかり体を動かすと、夜はすぐ寝ます。川の字に横になって、「明日、〇〇したい」「じゃあ、明日起きたらしようね」など、たわいのない会話でぐっすりです。

浦澤 健さん、静香さんご夫妻(砺波市)



光は苦手なの

#### 引き出そう!メラトニンパワー

メラトニンは強い光を浴びると分泌されにくくなり、寝つきを悪くします。テレビ、ゲーム、スマートフォンなどは光が強すぎて、寝つきを悪くしてしまうので、寝る1時間前までにはやめましょう。「テレビを消すのは何時にする?」お子さんの気持ちを聞きながら話し合い、わが家のルールを作りましょう。



## 真夜中

ぐっすり、たっぷり、おやすみタイム

ぐっすり眠るにはわたしの出番よ



ぐっすり眠る子供の寝顔は、愛らしくてかわいいですね。睡眠は、脳や体を休ませるだけでなく、体の成長や記憶の整理などのとても大切な役割を担っています。ところが、テレビやパソコンなどが普及した現代社会では睡眠のリズムが乱れがち。睡眠が足りなくなると、心や体の不調、肥満などにもつながります。良い眠りは、元気な心と体の源。良い眠りは、夜だけでなく一日のサイクルでつくられています。家族みんなで、おやすみリズムを整えて、ぐっすりたっぷり眠りましょう。

文部科学省の調査※によると、スマートフォンなどに触れる時間が長い子供ほど就寝時刻が遅くなり、なんでもないのでにイライラしやすい傾向があるなどということがわかりました。※「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」(平成26年度)

神川先生の「深い」アドバイス



毎日を良い循環に

富山大学理事 副学長 神川 康子 先生

多くの人の体内時計は、夜更かしが簡単で、早起きがなかなか困難にできています。なぜなら脳にある時計(視交叉上核)の1日が24時間より少しだけ長くなっているからです。休みの土日の2日間だけ夜更かし朝寝坊しただけでも体内時計は30分以上夜更かしリズムになり、あわてて毎日20分ずつ早寝を心がけても1週間では体内時計は5分しか元に戻らないのです。土日にゲームやテレビ、学習でも夜更かしをすると、自分で起きられず、朝の気分が悪いので食欲も出ず、排便刺激もない便秘気味になります。昼間は集中力も出ず、あくびや居眠り、ぼーっとしてしまい、活動量も低下するうえ、うっかりミスも出やすくなります。また体調不良やイライラ感も強くなり、トラブルも起こりやすくなります。昼間にテキパキと行動できないと体温の上昇もなく、これが夜の寝つきを悪くして、また夜更かしになるという悪循環に陥ります。これを好循環に切り替える方法は二つ。少しずつの早寝と光のコントロールです。朝はどんなお天気でもカーテンを開けて明るさを感じる事、昼間は明るいところできっかり遊んだり学習したり、人と関わる事が大切。夜は9時前後の就寝時刻の1時間ほど前からテレビやスマホ、ゲームをやめて、部屋の電気を徐々に暗くし、心のスイッチも少しずつリラックスモードに切り替えてください。そのためには家族で楽しいお話をしたり、子守唄を歌ったり、絵本を読んだりしながら心を落ち着かせ、早寝を心がけましょう。子供の健やかな成長に、朝や昼の光は薬、夜寝る前の光は毒にもなるので、上手に光をコントロールしましょう。

昼

## 元気に活動 にこにこタイム

寒いと外出がおっくうになりがちですが、雨や雪が降っていない日は、ぜひ、戸外で体を動かしましょう。体をたくさん動かすとセロトニンの分泌が高まります。セロトニンを日中にたくさん分泌しておくことが夜のぐっすり睡眠につながります。

お天気が悪くても屋内で体が動かせます。とやまの冬の寒さに負けないで、親子で楽しく体を動かしましょう。

### 家の中で、アクティブ!

家族とふれあう遊び、新聞紙や縄跳びなどを利用した遊び、ゲームのように数や距離を競い合う遊びなど、いろいろ工夫できます。

遊びながら体を動かそう!



飛行機ターン

親子ですもう安全のため、柱やテーブルの近くでは行わないようにしましょう。



親子に挑戦!

どこまで進めるかな 新聞でバランス



身近なものでもバランス遊びができます。頭の上のせてどれだけ歩けるかな?

ぶんぶん飛行機

子供の笑顔を見ながら自分も軽い運動ができます。語りかけながら行うとより楽しいですね。

文部科学省「幼児運動指針」より

### お出かけして、アクティブ!

県内には、子供も大人も楽しみながら体を動かせる施設が、いろいろあります。お出かけして、家族で体を思いぎり動かしましょう。

#### オススメ 富山県子どもみらい館

施設内に全長100メートルに渡り設置されているブレイトンネルなど、子供たちがワクワクするような遊具がたくさん。ワークショップなどのイベントも開かれています。

◎射水市黒河 県民公園太閤山ランド内 TEL.0766-56-9000



キンダールームとブレイトンネル



幼児コーナー

#### オススメ とやま健康パーク

生命科学館では、運動ゾーンの木製ジムやうんていで遊びながら健康づくりについて楽しく知ることができます。健康スタジアムには有料温水プールもあります。

◎富山市友杉151 TEL.076-428-0809



生命科学館



生命科学館の運動ゾーン



運動不足解消!

元気に動くとばくがきちんと動くよ



忍法、眠りの術~



メラトニン

眠りを誘う体内ホルモン「メラトニン」を分泌させます。



セロトニン

神経伝達物質「セロトニン」を分泌させます。

目覚めの術!

朝

## 目覚めスイッチ オン!タイム

「夜」にぐっすり、たっぷり眠るために大切にしたい「朝」の過ごし方があります。「決まった時間に起きる」「朝の光を浴びる」「おはようと挨拶をする」「朝ごはんを食べる」。これらを毎朝の習慣にして、目覚めのスイッチをしっかりオンにしましょう。

### セロトニン、登場!

朝起きると、神経伝達物質である「セロトニン」が分泌され始めます。セロトニンがきちんと分泌されると目覚めが良くなり、気分もすっきり、心が穏やかになります。

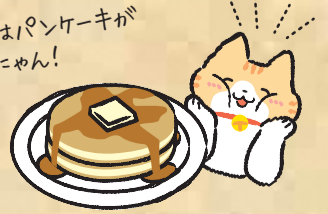
### なぜ、朝の光を浴びるといいの?

地球のリズムは1日24時間。一方、私たちの体にある体内時計は、1日24時間より少し長い時間で動いています。このため、もし、太陽の光が全く入らず、外の様子も分からず、時計も全くない部屋で生活すると、毎日、起床・就寝時間は少しずつ遅い時間にずれていくことがわかっています。そこで、体内時計を毎朝調節する必要があり、体内時計をリセットしてくれるのが朝の光なのです。また、セロトニンの分泌も高めてくれます。

### わくわく朝イベントのすすめ

子供の好きな朝ごはんをつくるなど、朝の楽しいイベントを考えてみましょう。わくわく感が、子供たちの早起きを誘います。

明日はパンケーキがおいしいね!



朝の光はぼくのエネルギー!