



～睡眠がしっかりとれる秋～



「秋の夜長」と言われるように、夏に比べて日照時間が少しずつ短くなります。覚醒と睡眠を切り替えてくれる「メラトニン」という睡眠ホルモンが出やすくなり、睡眠改善を促します。しっかりと朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。また、春と違って、新学期や新生活のような社会環境の変化が少ないのも特徴です。気候的に過ごしやすだけでなく、精神的な負担が軽いことも、睡眠改善に良い季節と言われる理由です。この機会に子どもの睡眠について考えてみましょう。財団法人日本小児保健協会が実施した調査によると、「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は、1歳6ヶ月・2歳・3歳で半数を超えており、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになってきました。これは10年20年前に比べて、顕著に増加しています。また小・中・高校と学年が進むにつれて就床時刻が遅くなること、睡眠時間が少なくなり「睡眠不足を感じている児童生徒」の割合が増加していることなどが示されています。寝る時間が遅いと、どうしても起きる時間が遅くなり、睡眠時間も短くなります、それが、脳の発達に悪影響を及ぼし、以下のような問題を招くと言われています。

- ・指差しや喃語が少ない
- ・情緒が不安定になる
- ・多動など、精神の症状が出てくる
- ・5歳時点で三角形が書けない
- ・小学校4年生で夜型になる
- ・さらに中学生で肥満



『睡眠不足でそんなことに?』と思われた方もきっと多いかと思います。最近では、授業中に歩き回る子どもが増えています。実はこれも睡眠不足が原因のひとつだと言われています。本来であれば、『今は座っていなければいけない』ということの理解から着席すべきところ、睡眠不足で脳の機能が回復していないがために、自分自身を客観的に見る視点が失われたり、情緒不安定になったりして、歩き回る、大声で叫ぶといった行動に出てしまうのではないかとされています。

秋は気候が安定しているので、睡眠を見直してみませんか？