



保健だより



お元気ですか？看護師の鳥井です♡

うちの子なかなか寝ないです・・

寝てもすぐに起きてしまいます・・

そんなことがありますよね・・??



知っておこう！子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とてもおそくなっています。睡眠リズムを整えて、生活全般のリズムを整え、子どもの成長や健康に良い影響を与えていきましょう。

子どもの健康を守るために、ご家族みなさんで生活を見直してみましょう。



睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。

このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。

朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。

睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されていますが、リズムが狂うと、それぞれが、勝手な間隔で働き始めてしまいます。

睡眠と覚せいを調整するために体内時計が総動員しています。(次ページ図)

例えば、活動する日中には脳の温度を高く保ち、夜間は体から熱を逃がして脳を冷やします(熱放散)。

そのため就寝前の眠気が強くなる時間帯は、脳が急速に冷える時間と一致しています。

寝入る前に赤ちゃんの手足がぼかぼかしているのは熱放散をしているためです。

また同じ頃、体内時計ホルモンであるメラトニンが分泌をはじめ入眠を促します。

これら以外にもさまざまな生体機能が協調しあいながらハーモニーを奏でるように質の高い眠りのために作用します。

朝方になると、覚せい作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まります。