

## 大切な子どもの睡眠

## 眠りの役割

## 脳と体の休息

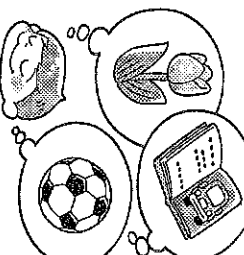
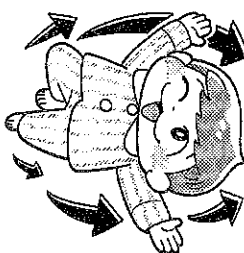
日中の活動で疲労した  
脳と体を休ませて、回復  
させます。

## 成長ホルモンの分泌

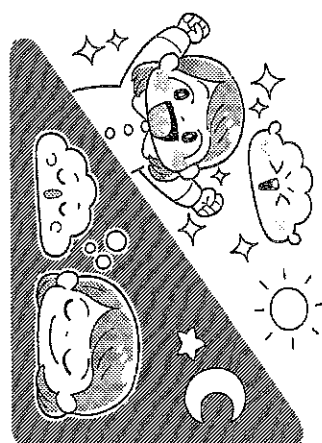
体の成長や、細胞を修  
復させるホルモンの分泌  
を促します。

## 記憶の整理・定着

その日に学んだ知識や  
経験が整理されて、脳に  
記憶されます。

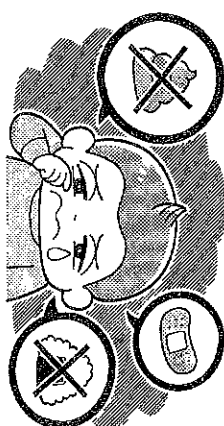


## 「朝は明るく夜は暗く」が乳幼児の脳に大切



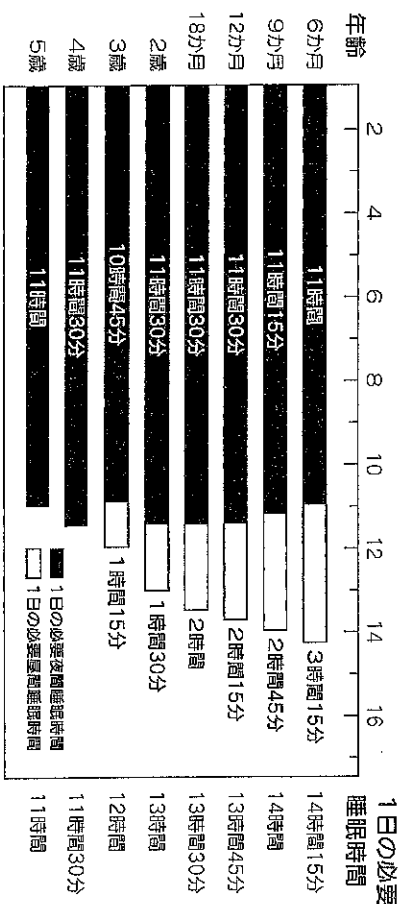
乳幼児の脳で特に大切なのが、朝に明るい太陽の光を浴び、夜は暗く静かな環境を与えることです。毎日規則正しく過ごすことで、睡眠と覚醒のリズムがつかわれ、脳の中の体内時計が正常に動き出し、体内環境をととのえる物質が、タイミングよく分泌されるようになります。すると、朝に目が覚め、夜に眠くなる脳を育てることができます。

## 子どもの不調の原因は睡眠にあり？

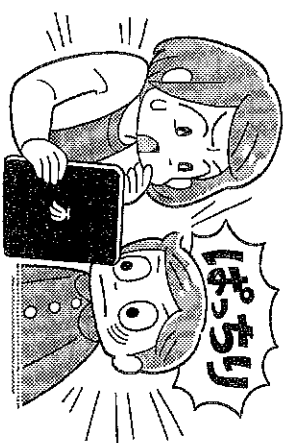


「食が細い」「便秘」「けがが多い」などの子どもの不調は、睡眠が原因の場合があります。不調のある子どもの生活を見ても、睡眠時間が足りないことも多いので、お子さんの年齢に合わせた十分な睡眠時間を、規則正しくとることを習慣にしてください。

## 子どもに必要な睡眠時間

スマートフォンタブレットは  
眠る前に見せないで

電子機器から出る光で、脳はまだ目覚めたと勘違いして、覚醒時間になっても眠くならなかったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。夜はタブレットなどを見ないように、保護者の方が気をつけてあげてください。



## 眠る前の入眠儀式

寝る前にいつも同じことを行う習慣をつけると、子どもは安心して眠れます。絵本の読み聞かせやお話、ぬみかき、家族やぬいぐるみにおやすみをいうなど、さまざまな方法があります。

