

# 睡眠で大切なこと

基礎知識  
第1節

## データでみる 日本の子どもの睡眠事情

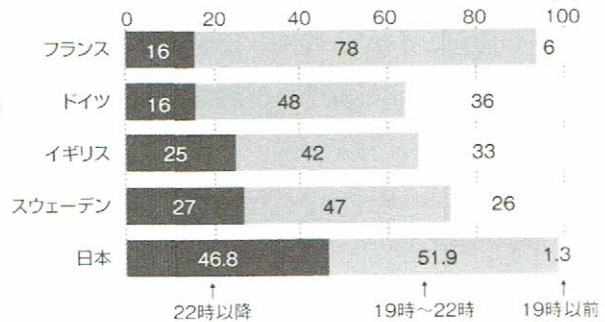
第1章  
睡眠

3歳以下の子どもの1日の総睡眠時間の国際比較



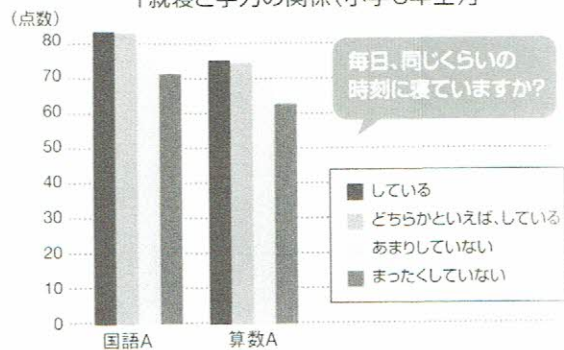
出典: Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B. How TH, Goh DY.T. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*. 2010. p. 277より一部改変

赤ちゃんが寝る時間の国際比較



出典: 日本はパンパース赤ちゃん研究所調査(2004年12月、対象0~48か月の子ども)、諸外国は P&G pampers.com による調査(2004年3-4月、対象0~36か月の子ども)

子どもの基本的な生活習慣の大切さ  
「就寝と学力の関係(小学6年生)」



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」2012.



### 「朝が不調」は夜ふかし・睡眠不足のサインかも

大人でもつらい夜ふかし・睡眠不足。イライラしたり、ボーッとしたり、無気力になったり……。大人は不調の原因を理解できますが、幼い子どもにはそれができません。朝からグズグズして保護者に叱られて泣き、園ではイライラして友だちとけんかばかり。これでは楽しくない1日になってしまいます。



基礎知識  
第1節

体内時計と睡眠・覚醒リズムの関係

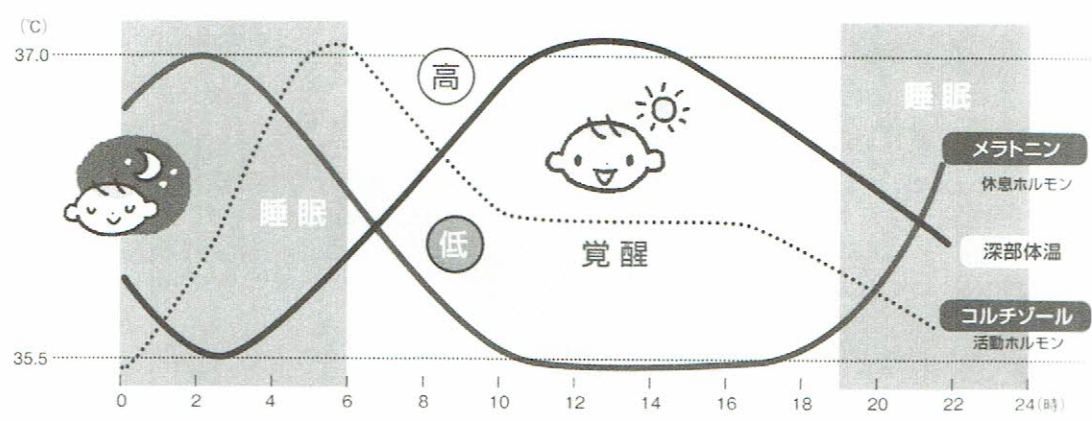
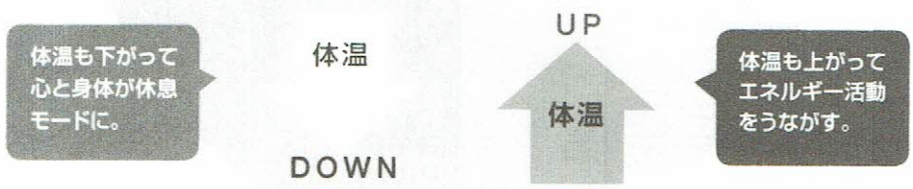
第1章  
睡眠

脳時計(視交叉上核)がホルモンや体温のリズムをコントロールしている。  
そして、末梢の時計にはたらきかけ、昼と夜のメリハリをつくっている。



夜になると、脳の松果体から休息ホルモンが出る。

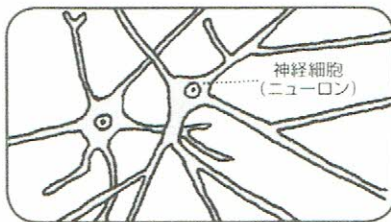
朝日を浴びると腎臓の上にある副腎から活動ホルモンが出る。



## 脳機能は睡眠中につくられる

## 胎児期から新生児期

脳の神経細胞(ニューロン)同士がつながることで情報のやりとりができれば始める。



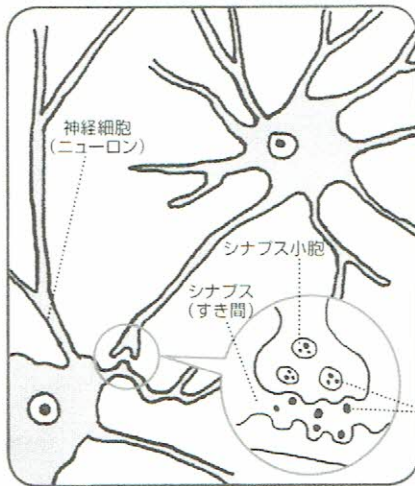
## ① 創る

レム睡眠中に、脳の神経細胞やネットワーク組織を創造する。

## ② 育てる

高速に情報処理ができるように、記憶や認知などの脳機能を育てる。

## 新生児期から乳幼児期



## ③ 守る

脳の神経伝達物質やそれをつなぐシナプスが翌日も元気に働けるように点検、修理、補強する。

情報は、神経細胞(ニューロン)内では電気信号で伝わる。しかし、神経細胞と神経細胞をつなぐ結合部分(シナプス)にはわずかな「すき間」があいている。そのため、電気信号のかわりに神経伝達物質と呼ばれる化学信号がこの間の情報を運ぶ役割をする。そして、神経伝達物質が次の神経細胞に送られると、その情報は再び電気信号となって神経細胞内を伝わる。

## 理想の眠りを知ろう



夜の睡眠時間は最低でも  
10時間を守って

睡眠時間は9～11時間(平均10時間)を目安にしよう。「何時に眠れば良いか」は、「園に行くためには何時に起きれば良いか」から確保したい10時間の睡眠時間を逆算して考える。



夜中に何度も  
目覚めない眠りを



睡眠の質を観察するポイントは次の2点である。

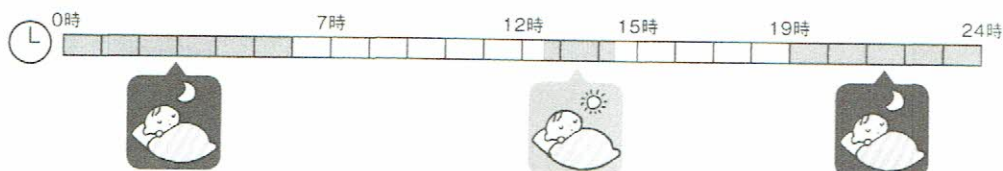
- ①夜中に3回以上目が覚めない。  
目が覚めてもすぐに眠りにつく。
- ②就寝・起床時間が毎日一定である。

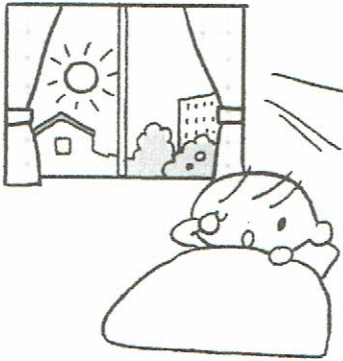
休日と平日の就寝・起床時間の誤差は60分以内が許容範囲となる。休日の起床時間が平日よりも遅いのは、平日の睡眠不足が原因である。

## 時間帯

夜間基本睡眠時間は夜7時から翌朝7時まで!

理想的な睡眠の時間帯は、夜7時から翌朝7時のあいだとなる。10時間睡眠の場合、夜8時に寝て翌朝6時に起床するのは良いが、夜10時に寝て翌朝8時に起床するのは問題である。





### ✓ 寝る直前に食べない

夕食の時間はできるだけ早い時間に済ませましょう。夜7時までに、または就寝の2時間以上前には済ませたいものです。就寝前の食事は消化に悪いのももちろん、早めに済ませたほうが、早く寝る態勢をつくりやすくなります。夕方以降は、子どもの脳や身体を休む方向に向かわせる環境づくりを工夫してください。

### ✓ 毎日、朝日を浴びる

朝、太陽の強い光を浴びると、目から入ってきた光の刺激が脳に伝わって、体内環境が活動に適した状態になります。朝日を浴びてから14〜16時間ほど経つと、今度は眠りをうながすホルモンが分

泌されて、休息に適した状態になります。

登園してきた子どもと一緒に朝日を浴びて適度な運動をするなど、園でも身体のリズムを朝型にリセットできる工夫があります。朝を快適に迎えられる喜びを子どもと共有する大切さを保護者にも伝えていきましょう。

### ✓ 早起き、朝ごはん、朝うんち

体内時計を適正に保つには、早めに就寝し、決まった時間に起きる、食事をとる、排便をすることが大切です。とりわけ朝ごはんの摂取は体内時計の安定に重要です。よく噛んで、しっかりと食べるようにしましょう。朝の時間をゆつくりと過ごすことができれば、排便のリズムも安定してきます。睡眠・食事・排便の3つの習慣を利用しながら、生活リズム全体を整えましょう。

### ✓ 家族も一緒に寝よう

規則正しい睡眠と覚醒のリズムをつくるには、家族全員が早めに電気を消して一緒に休む態勢をつくるのが大切です。子どもの夜ふかし・遅寝の最大の原



因は、「親の帰宅時間が遅い」とテレビ・DVDをだらだらみている」です。保護者が起きているのに、子どもだけを寝かせようとしても見破られてしまいます。また、夜遅くにコンビニや量販店など、明るい照明で照らされた場所に子どもを連れていくのはひかえましょう。

### ✓ 昼間は楽しく遊ばせる

心地よく眠るには、脳と身体がほどよく、そしてバランスよく疲れを感じていることが大切です。それには子どもの脳が「やらされている」ではなく、「楽しい」と感じるのが第一です。どのような保育活動も、苦痛や不安ではなく、楽しいと感じられるようにしましょう。

## 午睡環境とその留意点

## ✓部屋の明るさ

遮光カーテンなどで明るさを調節する。子どもの顔がみえる程度にうす暗くする。

## ✓室温・換気

季節にあわせて適切な室温(夏期26~28℃、冬期20~23℃)、湿度(約60%)の保持と換気をおこなう。夏はクーラーの風が直接あたらないようにする。冬は感染症予防のために加湿器を置く。

## ✓布団の吸湿性

敷き布団には木綿を使った吸湿性の良いものを選ぶ。

## ✓ベッドを使用する場合

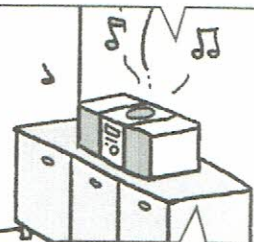
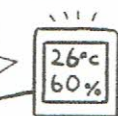
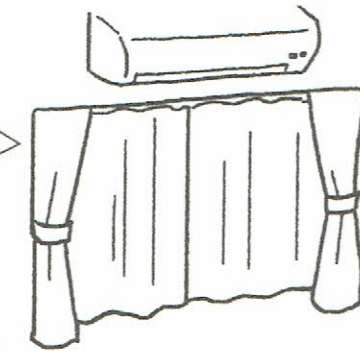
ベッドの柵はかけ忘れないように。また、柵の間隔は子どもの頭が入らない、高さは敷き布団の上から60センチ以上を目安とする。

## ✓危険物の注意

防災の観点から、落下物などの危険物に注意する。背の高い棚などは休息室に置かない。

## ✓音楽・絵本

眠りをうながす静かな音楽や、短めの絵本も効果的。興奮しない程度に与えるのが良い。



## 入眠と起床のサイン

## ●眠りのタイミング

手足がポカポカしたら、放熱がはじまり入眠の合図。

## ●起こすタイミング

レム睡眠(10~11頁参照)を見計らって、眠っている脳がびっくりしないように、やさしく静かな声でゆっくりと起こす。

## 準備するもの

## ●敷き布団

吸湿性が良く、かための物。

## ●掛け布団

冬と夏で調節する。軽いものが良い。

## ●着替え

汗をかいたら着替えさせる。