

4月の園だよりでも、乳幼児に必要な睡眠時間や、眠る時間帯について書きましたが、今回は、なぜ、子どもにとって、しっかりと眠ることが大切なのかをご紹介しますと思います。

「人は疲れたとき、体を休めたいときに眠る」と思われがちですが、子どもの眠りにはもっと重要な意味があります。最近の睡眠研究によると子どもが大量に眠るのは、「脳機能を完成させ、その働きを維持するため」なのだそうです。つまり、昼間起きて、絵本を読んだり、おもちゃで遊んだりして外から刺激を受けているときだけでなく、眠っている間にも脳機能を発達させているのです。大量の眠りは脳の成長発達に欠かせない重要な時間なのです。健康な脳を育てる睡眠の秘訣は「早寝早起きを基本とする規則正しい生活習慣」です。

## 睡眠不足の悪影響

### ①成長の遅れ

成長ホルモンの分泌が抑えられて、骨、筋肉、細胞が育ちに小さくなります。

### ②脳にある体内時計の混乱

全身のリズムを統率する時計機能が混乱して自律神経が乱れ、活動全体が低下します。

### ③知能や運動神経の発達の遅れ

記憶力、判断力、認知力が低下して、意欲や学力が低下します。運動機能やコミュニケーション能力のアンバランスも生じさせます。

### ④情緒が不安定に

イライラ、攻撃的、不機嫌。園への行き渋りや不登校がおきやすくなります。

### ⑤病気のおおもと

肥満、免疫力の低下、老化の促進、糖尿病、がんなどを誘発します。

特に2歳以下の子どもの眠りは健康な脳、ひいては心身をつくる重要な土台となります。

一般社団法人 日本赤ちゃん学協会 編集

三池輝久・上野有理・小西行郎 著

『赤ちゃん学で理解する乳児の発達と保育①  
睡眠・食事・生活の基本』

中央法規 出版