



7月の梅雨明け以降、猛暑日、酷暑日、熱帯夜も多く睡眠は足りていますか？寝ようと布団に入っても暑くて、すぐには入眠できない日も多いのではないかと思います。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、こどもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。お子さんの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみましょう。

夜更かしがいけない5つのワケ!!

1. 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と、夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、お昼寝をしても、不足分は補えません。質の良い睡眠をとり、朝日を十分に浴びることが必要です。



2. 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムがどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまいます。



3. 感情コントロールが困難になる

常に時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に出来ないと日中の運動量が減少します。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持するホルモン）の分泌が減少し、イライラや攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になります。



4. 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食を摂る時間が無くなります。深夜に食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用をもつホルモンです。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい状態になるため、分泌が抑えられ、その結果、ますます夜眠りにくくなり、起きるのが遅くなるという悪循環に陥ります。



眠りに導くポイント6

1. まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べ、胃腸を働かせます。食欲がない時は、コップ1杯の水や牛乳だけでも良いでしょう。



2. 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。



3. 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持するホルモン）やメラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促進させます。



4. だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げてよいでしょう。昼間いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



5. お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり眠りにつきにくくなります。



6. 入眠儀式で催眠効果

風呂に入り、着替え、歯を磨きそれから本を読んで寝る、というようなパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



子どもの睡眠時間の目安(お昼寝含む)

1～2歳：11～14時間

3～5歳：10～13時間

小学生：9～12時間

*健康づくりのための睡眠ガイド2023 引用



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。