

# 早寝早起きをしましょう！

子どもにとって「早寝早起き」が大切であることはよく耳にされ、早く寝かせようと頑張っているお父さん、お母さんも多いと思います。なぜ「早寝早起き」が必要なのでしょう。

1歳から2歳の子どもの睡眠時間は、お昼寝を入れて11～13時間、2～6歳ではお昼寝を入れて10～12時間とされています。1日のうち半分くらいは睡眠に必要な時間だと言えます。

子どもの脳は、生まれてから小学校就学前の6年間もっとも活発に働いています。色々な情報を取り入れ、社会生活に向けて多くのことを学び取っています。そのため子どもの脳は大人が考える以上に疲労します。睡眠をしっかりと取るということは、体を休めるということだけでなく脳を休ませるためにも必要な事になります。



また、成長ホルモンは睡眠中に分泌が盛んになります。成長ホルモンは脳下垂体から分泌されます。成長ホルモンの役割としては、骨や筋肉の成長を促し、新陳代謝を高めてくれます。眠って1時間後から出始め、午前0時にまでに多く分泌され、熟睡中に最も多く分泌されます。

さらに、早く寝てよく眠れると、午前0時くらいにメラトニンという情緒を安定させるホルモンが分泌されます。目に光が当たらなくなってから3～4時間後から夜明けまで出ます。寝る時は部屋を暗くする工夫も大切です。

午前2時くらいにはやる気を起こさせるACTH(副腎皮質刺激ホルモン)というホルモンが分泌され、元気が出て集中力も高めてくれます。午前中も元気に活動する事ができます。

また、お昼寝をすることで、脳や体の疲れを迅速に回復することができます。



早寝をすることで子どもの心と体に良いことがたくさんあります。早起きをすることで、朝ごはんをしっかりと食べることができ、元気に活動できます。

早寝早起きをし生活のリズムを整え、小さい頃からの習慣づけを心がけましょう。