

睡眠不足は要注意！

子どもの心身に欠かせない「睡眠」。必要な時間は、幼児期（3～5歳）で11～13時間、学童期（6～12歳）で10～11時間といわれています。

しかし、睡眠時間が不足している子どもが多いのが現状です。

睡眠不足は、健康はもちろんの事、学力や心にも影響を及ぼす事がわかっています。

睡眠には、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）があり、およそ90分おきに訪れるレム睡眠の間に、脳が記憶を整理するといわれています。

ですから、睡眠時間が少ないと、そのチャンスが少なく、記憶が定着せずに、せっかくの学習した事も無駄になってしまうのです。

また、睡眠不足になると感情のコントロールも難しくなり、遊んでいても些細な事でイライラして、お友達とケンカしてしまう事もあります。

日常的な行動の中にも、睡眠不足のサインは潜んでいます。

昼間に居眠りをしている事があったり、休みの日に寝溜めをしたりする行動は、普段の睡眠が足りていない証拠です。

子ども達がより良質な睡眠をとる事が出来、毎日気持ちのいい朝を迎えるためには、どんな事に気をつければよいのでしょうか。

まず寝る時間・起きる時間を親子で決めて、「明日7時に起きるから、9時には寝ようね」と約束を試みるのも一つです。

また、寝る前の環境を整える事も大切です。

蛍光灯の光やブルーライトを浴びすぎると寝付けなくなってしまいます。

就寝の1時間前からは、少し照明を落として、スマホやタブレットの使用も控えてあげ入眠環境を整えてあげる事が大切です。

親の生活時間にもよりますが、時間が合わせられる時には、子どもと一緒に消灯してあげると良いですね。

入眠しやすいように子守唄を歌ったり小さく優しい音楽をかける事もお勧めです。