

# 元気いっぱい

ほけんだより  
平成30年10月  
福井市子育て支援室



## お子さんはしっかり眠れていますか？

人間の体内の動き、基本的なリズムは25時間。1日は24時間なので、生体時計とのずれをしっかりと合わせるには、朝の光を浴びて、睡眠でのリセットが必要です！

遅寝遅起きになると脳中のセロトニンという物質が減少するといわれ、かんしゃくなどの問題行動や不安につながります。

### 夜間睡眠時間の目安

- ・1～2歳 1日10～12時間
- ・2歳以上～就学前 1日10時間



## ☆スマホ・タブレットと睡眠☆

- ・乳幼児においては、まず保護者の使用の影響を大きく受けます。
- ・乳幼児が画面を見る距離で照度を測定すると、大人の2倍の照度になっていることが分かっています。
- ・夜に光を浴びると睡眠覚醒リズムの乱れにつながります。特に子どもは感受性が強いので光の正しい睡眠覚醒リズムへ及ぼす悪影響がより強く出るといわれています。



## ☆スムーズな入眠のために☆

スムーズに入眠するためには、脳内でメラトニンという物質がしっかり分泌される必要があります。夜の光（夜更かし）により分泌が抑えられてしまいます。スムーズな入眠のために以下のことを見直してみましょう。

朝は決まった時間（7時までに）に起こす。（まず、最初に意識しましょう。）

午前中に十分な光を浴び、夜6時以降は徐々に静かで光の照射を落とした環境づくりを。

夕食時間、就寝時間を決める。

毎日できる入眠儀式をつくる。

（絵本を読む、「おやすみ」と言ってトントンする等）

スマホ等のブルーライトを見ることは、カフェインを含むコーヒーを飲むのと同じような刺激といわれます。寝る1時間前には終了を。

寝る部屋ではテレビ、スマホを避け、充電も別室でする。

