

のひるみどもの
まいと読本。



日本睡眠教育機構 ね
むりの
監修 宮崎 総一郎 廣

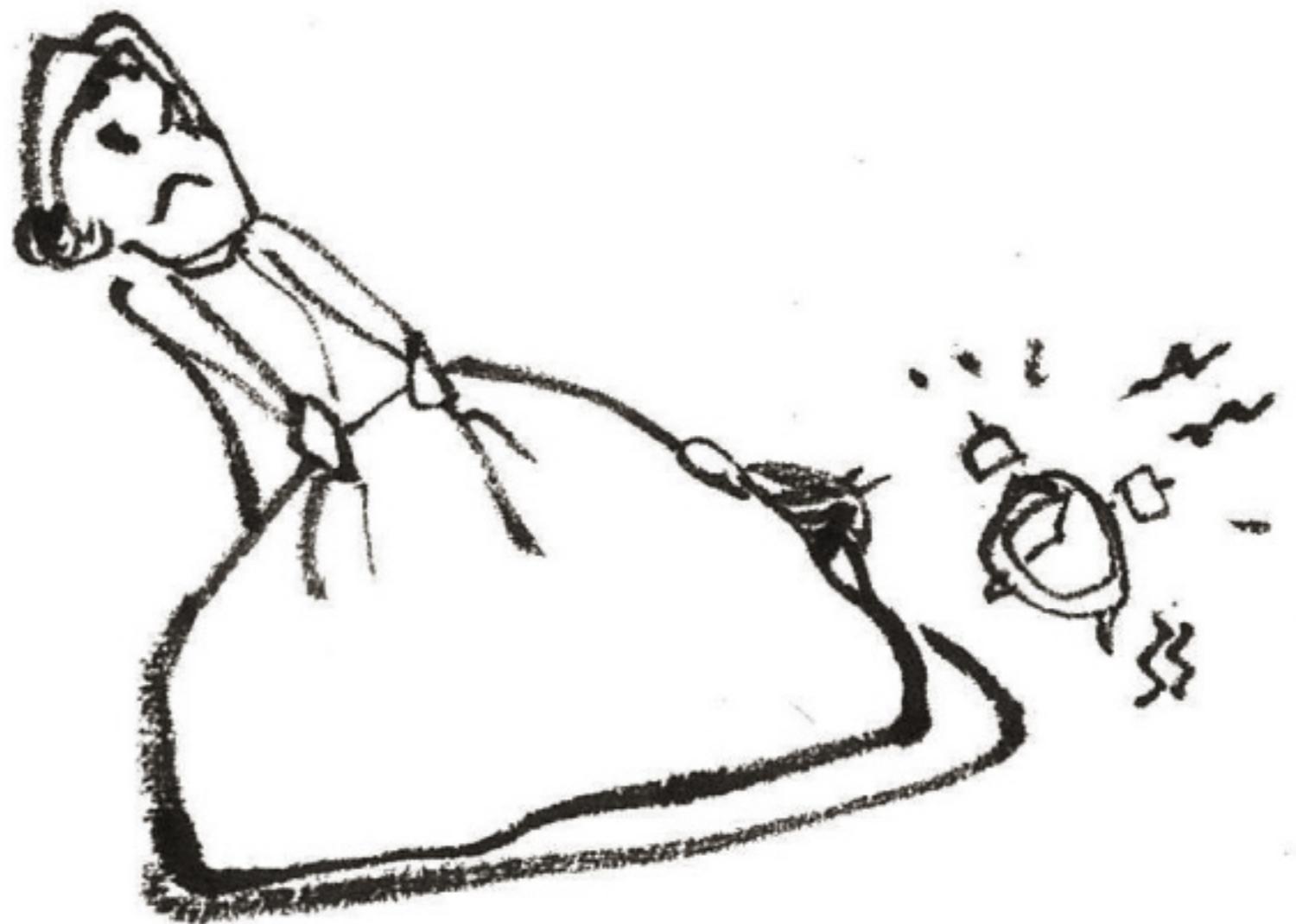
2018年8月第2刷

そんなお母さんのための本

どうして
寝てくれないの?
起きてくれないの?

夜、子供がなかなかねむってくれない。
朝、なかなか起きてくれない。
そんなお悩みありませんか？

じつは、「ねむりの知識」を少し知る事で
解決できることがあります。



ねむりとは

「ねむり」は、生きていくために欠かせない大切なものです。

1日がんばった体の疲れをいやし
脳に取り込んだたくさんの情報を整理し
明日を元気に過ごすための、とっても大事な時間です。

深くぐっすりねむることで、
また明日1日を元気に過ごすことができます。
つまり、1日を元気に過ごすためには、
深く、ぐっすりと眠ることが基本です。

**ヒトの体には、ぐっすりねむるための“しくみ”が
きちんと備わっています。**

その“しくみ”をきちんと働かすることで、
夜、静かにねむり、朝、きちんと目覚めることができます。

日本人の睡眠時間は、
世界で一番短い事をご存知ですか。

他国が平均8時間以上なのに、日本の平均睡眠時間は7時間ちょっと。
日本人の平均睡眠時間は、1960年には平均8時間以上あったのですが、
2005年には7時間22分と減少しています。
夜10時に眠りについている人は、1960年には60%いたのですが、
2005年には24%になってしまいました。
大人だけではなく、日本の思春期の若者の睡眠時間も世界で一番低い水準です。

小学生、中学生、高校生と年代が上るにつれて、睡眠不足を感じている
子どもの数が増加。実に高校生の70%以上が睡眠不足を感じているという
結果になっています。
また、小学校高学年を対象にした調査では、イギリス、フランスでは半数以上の
子どもが10時間以上寝ていますが、日本では10時間以上寝ている子どもは
44%しかいませんでした。

中学1年生から高校3年生対象の調査でも、睡眠時間が6時間よりも少ない
子どもの割合は高校3年生になると半数近くになります。
幼稚園児や小学生でも、朝に「だるい」「ねむい」と言っている子供はたくさん
います。小学生から疲労感や体調不良、気力の減退などを感じはじめ、
高校生が最も疲労感を感じているという調査もあります。

**子ども達の睡眠事情は、かなり深刻なレベルです。
朝や日中に「つかれた」「ねむい」「だるい」など、
お子さんが何気なく口にしていませんか？**

睡眠不足は、成長期の子どもたちの、体や脳の成長を阻害し、
精神状態を不安定にさせるなど、大人の睡眠不足よりも、影響が深刻です。
キレイやすい子ども、やる気のない子どもも、睡眠不足と関係があるのです。
子どもの頃に身に付いた睡眠習慣は、成長してからも習慣として残る確立が
高く、小さい頃から、きちんとした睡眠習慣を身に付ける事が大切です。

朝、
お陽さんの光を
たっぷり
浴びていますか？



ヒトには、朝目覚めて光をあびてから、
14～16時間後にねむくなる“しくみ”があります。

つまり、朝おきて、カーテンを開けて、目から入る光の刺激で
体が活動状態になります。
しっかりと光を浴びないと、「しくみ」が働いてくれません。

朝、カーテンを開めたままにしていませんか？
特に遮光カーテンの場合、徐々に明るくなる外の光を
感じる事ができないので、
朝はカーテンを開けて
十分にお陽さんの光を浴びることが大切です。

夜、なかなかねむくなってくれるのは、
朝にちゃんと光を浴びていないから。
カーテンを開けて、たっぷりと太陽の光を浴びましょう。

ねる前に

テレビやパソコン、
スマートフォンなど
しすぎていませんか？
リビングが明るすぎたり
していませんか？



ヒトには、朝目覚めて、光をあびてから、
14～16時間後にねむくなる“しくみ”があります。

それは、夜に光が弱くなると、メラトニンという
ねむりのホルモンが作られ、睡眠が促されます。

メラトニンが分泌されると、自然とねむくなるのですが
テレビやパソコン、スマートフォン、そして部屋のあかりなどの
強い光があると、メラトニンの分泌が抑制されてしまいます。

なかなか寝てくれないお子さんに効果的なのが、
「寝る1時間まえには、間接照明にするなど、お部屋を暗くする」
ことです。

部屋を少し暗くする事で、メラトニンの分泌を促し、
本来のねむりの“しくみ”を上手く働かす事ができるのです。

現在の社会は、強く光を発する、テレビ、パソコン、スマートフォン、コンビニなどが多くあります。

夜、ねむりのホルモンである メラトニンの分泌がはじまても、テレビなどの刺激で脳が興奮すると、なかなかねむれないという状況がおこっています。子どもを寝かせるために電気を消す。その横で、スマホやタブレットを使っていませんか？その光が、子どもたちの睡眠習慣、そして日中の生活に大きな影響を与えています。

夜、子どもがなかなかねむってくれない。これは、私たち大人が、ねむれない環境を作ってしまっているからです。

ヒトの体には、ぐっすり眠って日中元気に過ごせるしぐみが、ちゃんと備わっています。そのしぐみを、しっかりと働かすためには、お父さん、お母さんの正しいねむりの知識が必要です。

小さいお子さんは、少なくとも夜の9時から10時くらいまでには床についていたいものです。0歳から8歳までのお子さんに、医療機関などの専門家によって行われる睡眠改善の指導は、大変効果的であると報告されています。子どもたちは、自分で生活のリズムを作ったり、食事や睡眠環境を整えることができません。

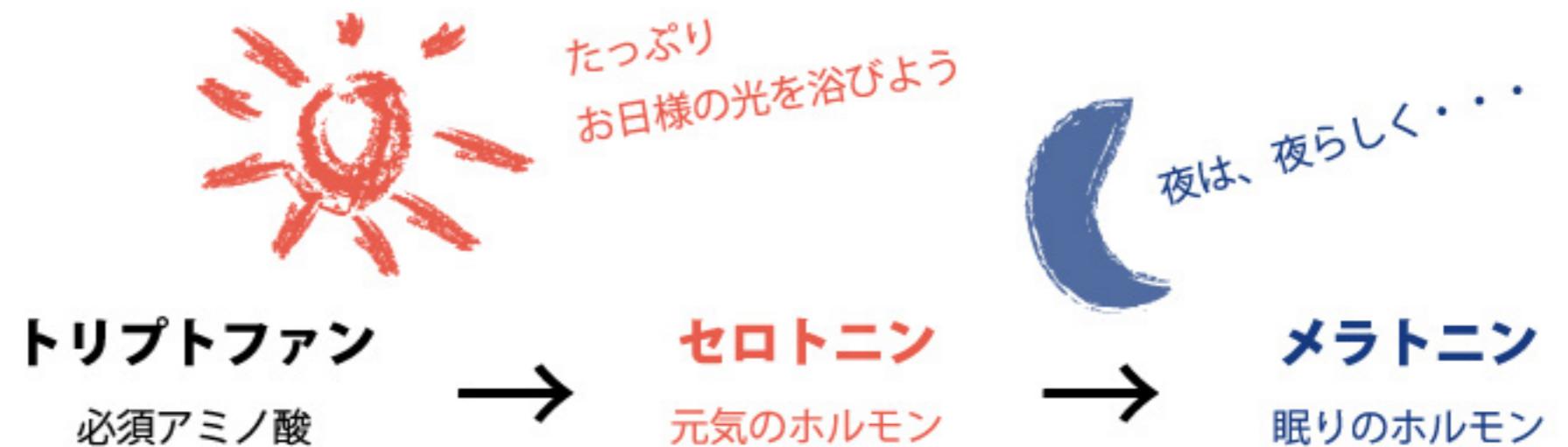
周囲の人が、こうしたリズムや環境を作る事が大切です。

毎朝、決まった時間に起きて、太陽の光をあび、寝る1時間前からは間接照明にする事を、親子で実行してみてください。

子どもは、朝、目覚めてもグズることが少くなり、昼間は外で元気に遊び、ご飯もしっかり食べて、夜の早い時間には床について、朝までぐっすり眠ります。お母さんによっては、夜の自分だけの時間が、2時間も増える方もいます。子どもさんもご機嫌、お母さんもご機嫌。お母さんがご機嫌だと、子供もさらに安定してくるという良いスパイラルになるのです。

子どもが夜になかなかねむってくれない。朝、ぐずってなかなか起きてくれない。そんなお悩みをお持ちのお母さんが周りにいらっしゃったら、ぜひ一度、一緒に実践してみてください。

あさごはんを
毎日、食べていますか？



朝ごはんは、脳や体への大切なエネルギー補給源。

きちんと朝ごはんを摂ることで、昼間の集中力アップにつながり
さらに夜ぐっすりねむるためにも重要です。

特に、必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」を含んだ朝ごはんが、
良いねむりのためのコツです。

トリプトファンは、朝ごはんを食べて陽の光に30分以上あたると、
元気のホルモン **セロトニン** になります。

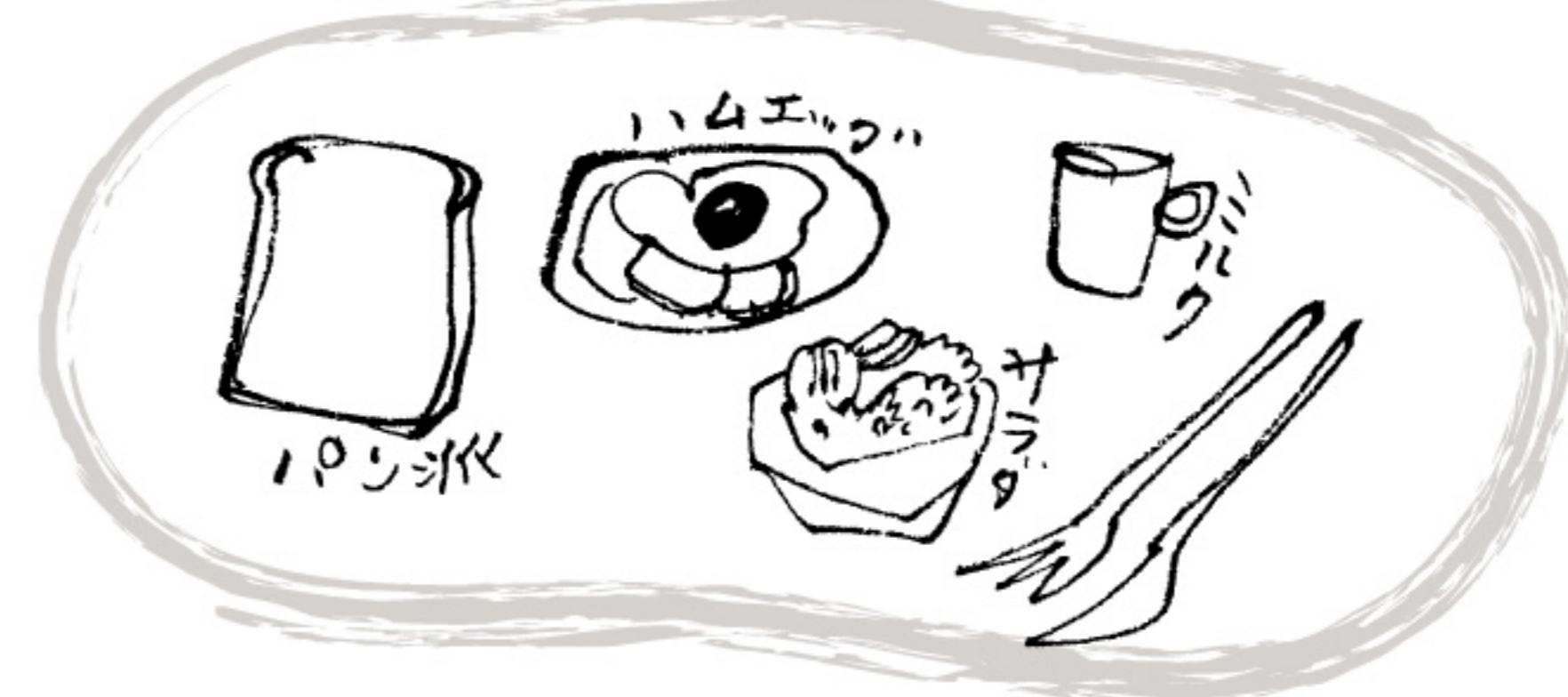
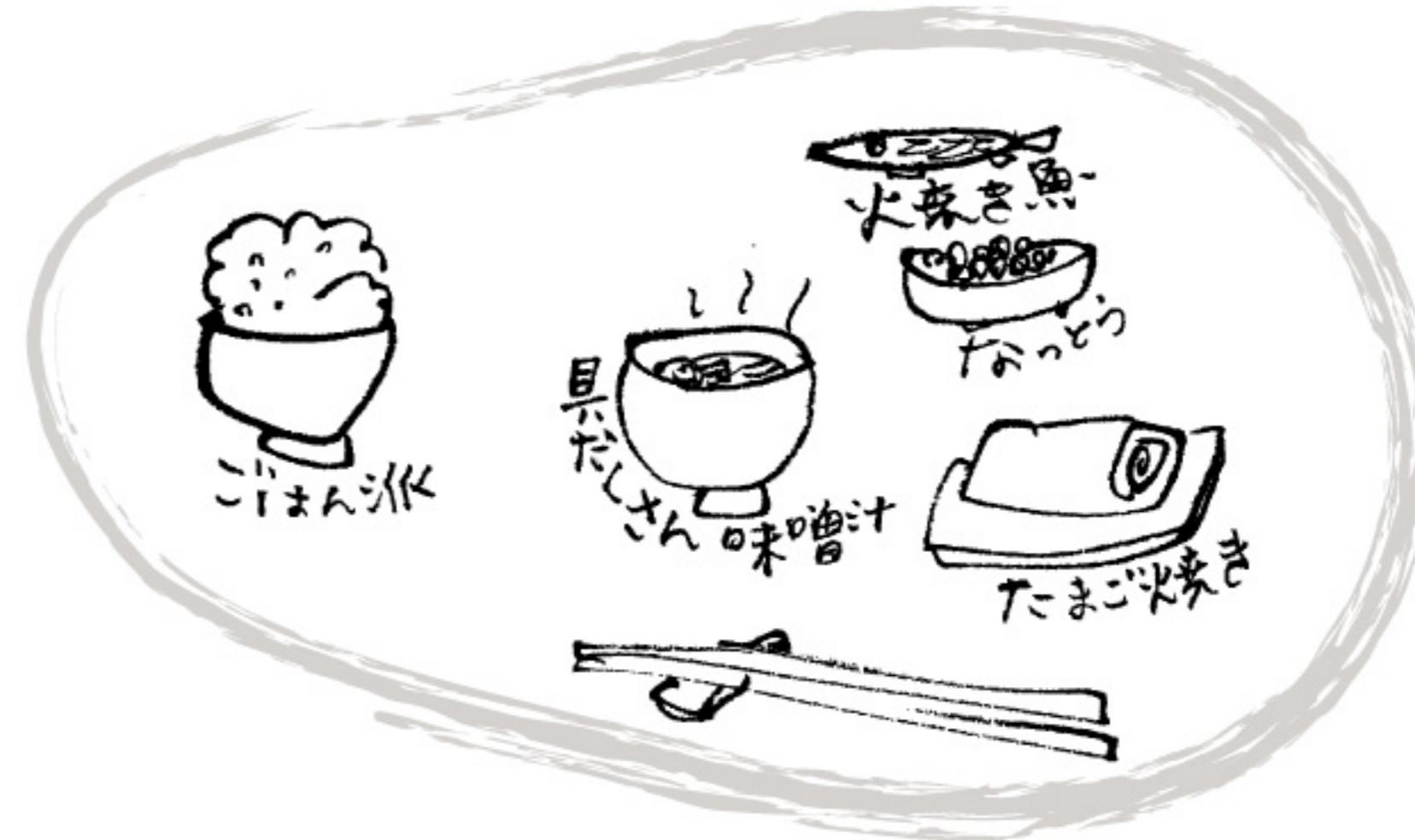
夜になると、ねむりのホルモン **メラトニン** に変わります。

メラトニンは、ねむるために必要なホルモンです。

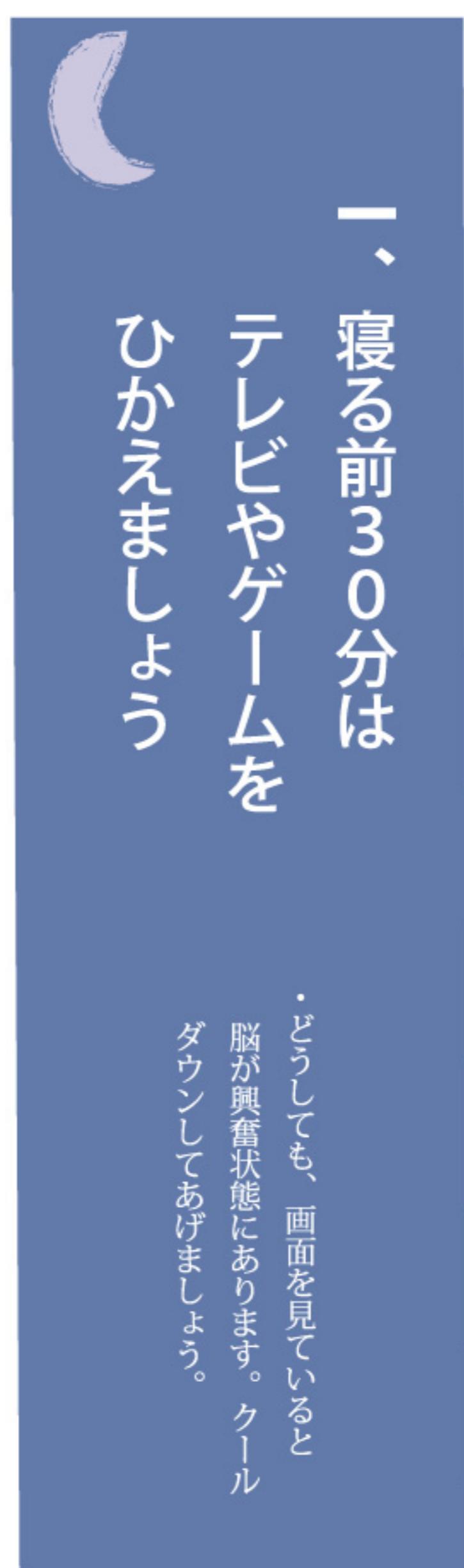
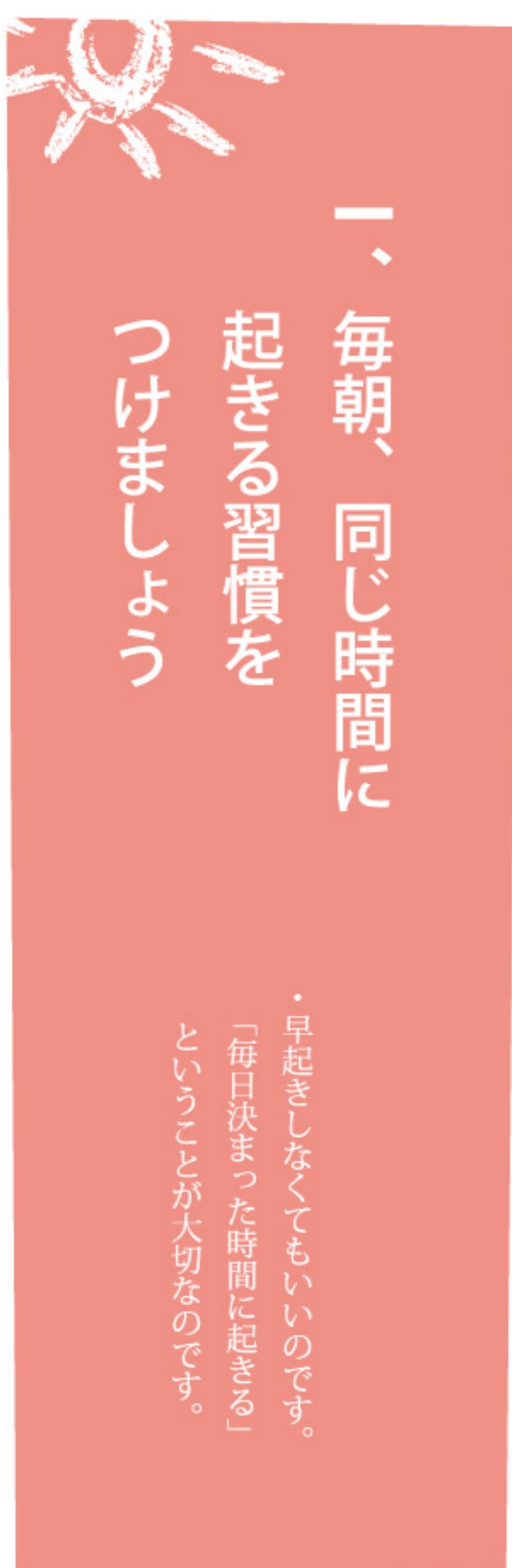
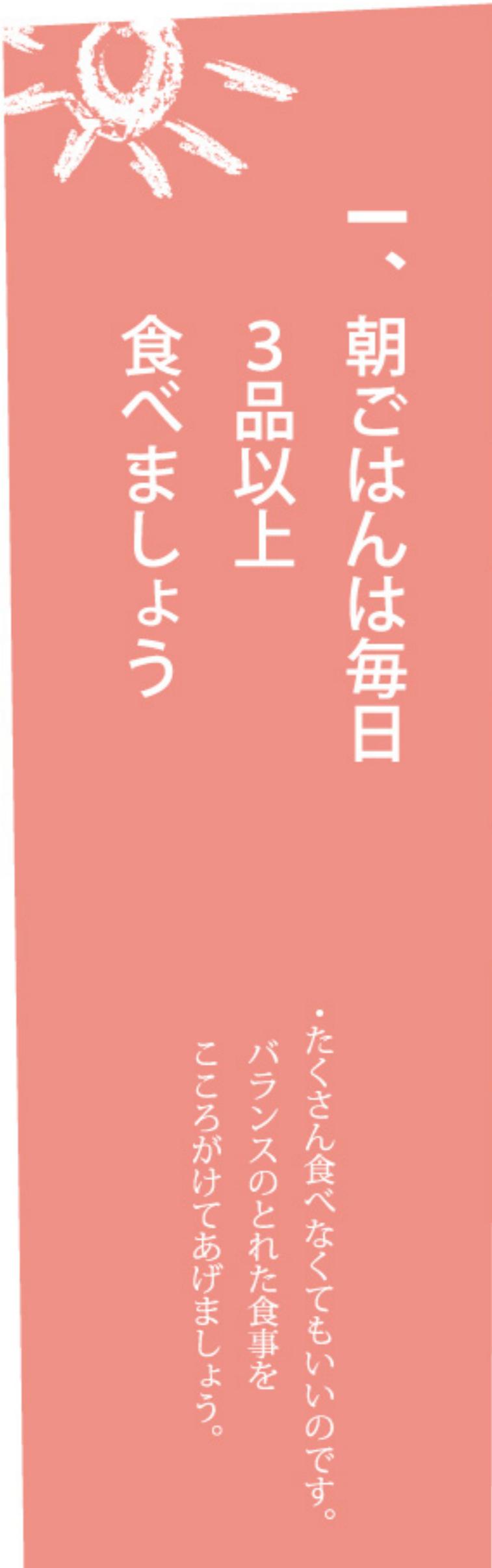
メラトニンをしっかり分泌することができれば、寝つきがよくなり、ぐっすりねむれます。

トリプトファンを多く含むのは、卵、肉類、納豆、魚、干物。
それらを3品目以上摂るのがおすすめです。

ごはん派なら、焼き魚、納豆、お味噌汁、卵焼き
パン派ならハムエッグと牛乳、サラダなどを中心にしてみてはいかがでしょうか。



まとめてみました



間接照明で、 孫の眠りが良くなりました。

磐田市 K.Sさん

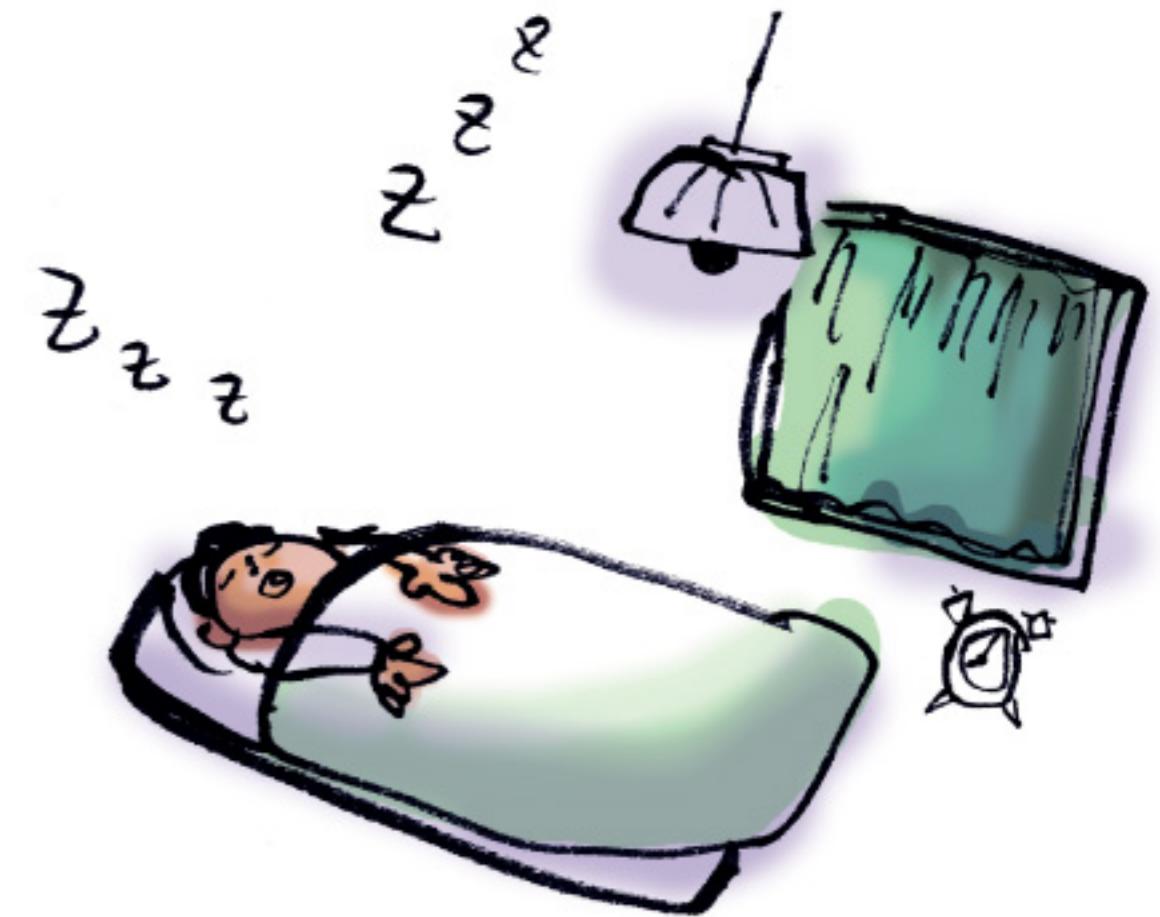


5月4日で2歳になったひなたは、眠るときには、おしゃぶりをして、抱っこでゆらゆらを1時間近くしてやっと寝るという状態でした。昼間に公園に行って遊んだり、お風呂に早めに入ったりとそれなりの努力をしていました。

母親とひなたが2週間私の家に滞在することになり、お風呂上りに、部屋の灯りを蛍光灯ではなく、間接照明にすると、3日目くらいから、早く眠るようになり、おしゃぶりが無くても寝てくれるようになりました。

暗くしただけで、 多動の子どもが快眠！

彦根市 Sさん



私事ですが4歳になる子供がいて、寝る時間になりベッドに入りますが、1時間は暴れてまったく寝てくれませんでした。多動があるのかと思い心配していました。

- ・寝る1時間前に照明を暗くする。
- ・寝る前30分前にテレビを消す。

さっそく実践してみました。驚いたことに、暴れてまったく寝る状態にならなかつた子供が、いきなり嘘のように布団に入るようになりました。または、自分から眠たいと言うようになりました。息子が多動だと思って心配していましたが、悩みが一つ減りました。また、この事を同じ悩みを持つ、会社の同僚にも話して実践してもらったところ、良い効果がでております。