

attention!

今、子供の眠りが危ない!

子供の“眠り”を再確認

「子供にとって眠りとは」 脳の創造

子供、特に赤ちゃんにとって眠る事は、非常に大切な仕事の一つです。赤ちゃんは一日の大半を眠って過ごします。しかも大人の眠りと違って赤ちゃんの眠りはレム睡眠と呼ばれる脳が活発に活動する時間が多く、この時間に生きていく上で必要不可欠な脳の機能を創っています。



健やかな成長

子供のカラダの発育に重要な役割を担う成長ホルモンという物質があります。この物質は睡眠中、特に徐波睡眠と言われる深い睡眠中に分泌されます。子供にとって質の良い睡眠とは食事や運動に並ぶ丈夫で健やかな成長を促す大切な要素なのです。



学ぶ力

睡眠は記憶力や集中力といった学ぶ力の源でもあります。記憶とは知識を覚えるという意味だけでなく、運動技能を体に記憶するという意味も含

まれます。学業やスポーツの力を伸ばす為には勉強や練習だけでなく眠る事も必要なのです。



「子供の眠りは今」 足りない睡眠時間

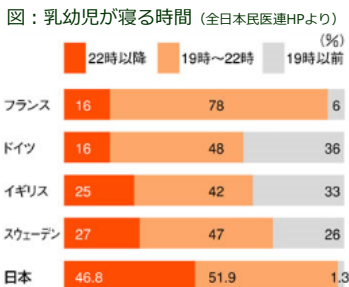
昔に比べて今の子供達、特に中学生以降の子供達の睡眠時間は圧倒的に減少しています。大人の睡眠時間にも当てはまるのですが、他の世界の国々と比べても日本の子供達の睡眠時間の少なさは問題視されていて、発達障害や大人に見られる睡眠障害を子供が発症するケースが増えているのです。

睡眠軽視社会日本

子供の睡眠時間の減少は起床時刻は変わっていないのに、就寝時刻が遅くなっている事が主な原因です。これは親の働き方の変化(共働き)や、睡眠を軽視してきた日本社会

(長時間労働)に起因

します。親だけでなく、社会全体で取り組むべき課題とも言えます。



「子供の睡眠衛生」

早起き・早寝・朝ごはん

人間は生理的に早く寝る事が苦手です。睡眠時間を確保しようとして、早く寝たい場合は、早く起きる事が肝心です。早起き→早寝の順番です。それから、朝ごはんもきちんと食べましょう。睡眠と覚醒の正しいリズムが作られます。

光を味方にする

そして、最も注意して頂きたいのが光です。人間の体内リズムに一番の影響を与えているのが光です。起床から、例え雨でも外からの光を浴びる事、夜は出来るだけ光を浴びない事が大切です。特に、夜の光(室内照明、テレビやゲームなどの液晶)は注意して下さい。光は味方にすれば、質の良い睡眠をもたらす強い味方です。



親子で一緒に

子供の睡眠に良い習慣は、当然大人にも良い睡眠をもたらします。子供は親の背中を見て育つと言います。快眠をもたらす生活習慣を親子で一緒に取り組みましょう。

「子供の寝具選び」

まずは吸湿性

子供の寝具選びで大切なのは吸湿性です。子供は大人よりも汗をかきます。また、体温も高いので、保温性よりも汗をきちんと処理できるかどうかを考えましょう。

オススメの素材は綿

寝具の性能、価格、使い勝手を考えると、子供用寝具のオススメ素材は綿です。綿にアレルギー反応を持つ子供は少ないですし、静電気も起きにくい素材です。マニフレックスの「ケット&シート」という綿ガーゼと脱脂綿を使った商品は、お使いの寝具にプラスするだけで睡眠の質が大きく改善される可能性があります。



化学繊維の使い方に注意

洗えるから、安価だから、発色が良いからという理由で化学繊維(ポリエステル・アクリル等)を使った寝具がたくさん出回っています。パジャマやシーツ等の肌に近い部分で使用する寝具を選ぶ際は注意しましょう。化学繊維は原則として吸湿性に乏しいです。