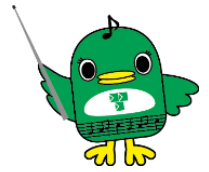


子供の不安をやわらげるためにできること

【夏休みを笑顔で過ごすための生活習慣①】



習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

夏休みもあっという間に半分が終わりました。再度の緊急事態宣言も出され、計画していた外出などが変更になってしまった御家庭もあるのではないのでしょうか。また、この時期になると子供の生活習慣が崩れたり、ゲームのやりすぎに悩んだりという声を聞くことが多くあります。今回は生活習慣の乱れの原因でもある「睡眠」の重要性についてお伝えいたします。

◇睡眠の重要性

夏休みに入って崩れてしまう生活習慣の中で、大きく変化してしまうのが「睡眠」です。少し前になりますが、小学校高学年以上を対象にした調査で、深夜 0 時以降に就寝している中学生は22%、高校生は47%という数字が出ています（文部科学省調査 H26）。小学校高学年にもなると、21時より前に就寝する子供は7.8%、23時以降も起きている子供は14.6%以上います。子供の成長に必要な「成長ホルモン」が最も分泌されるのは 22 時から 2 時の時間帯であるといわれており、夜更かしをすることで、成長に影響が出てきてしまうといわれています。



◇寝る前スマホ

生活習慣を乱さないためにも必要なのが、「睡眠のリズム」です。しかし「夜になっても眠くならない」「いつまでも目が冴えている」といった声を聞きます。その原因の一つが「ブルーライト」です。寝る前にブルーライトを見ると、睡眠ホルモンと言われる「メラトニン」の分泌が抑制され、脳が昼間だと勘違いしてしまうのです。すると体内時計が狂い、夜眠れず、朝起きられないという現象がおこります。それを防ぐためには、就寝の2時間前には携帯やタブレットなどの画面から目を離すことが大切です。外が暗くなってきたら、画面の明るさを調節することも大切です。画面にブルーライトカットのシートを貼ったり、ブルーライトカットの眼鏡を使用したりすることも、有効な対策になります。また、使用時には「30分の使用で30秒は目を休める。目との距離は30cm」を心掛けましょう。



◇睡眠時間と睡眠の質

睡眠時間が短くても「ぐっすり寝た」という経験はないのでしょうか。睡眠時間の確保は重要ですが、時間とともに重要だといわれているのが「睡眠の質」です。睡眠時に深い眠りに入ることが重要で、深い眠りに入るのは眠り始めてから2・3時間だといわれています。また、その時に分泌される成長ホルモンは、「細胞の修復」や「疲労回復」に役立つといわれています。



夏休みで睡眠リズムが崩れがちですが、「成長」にも「回復」にも睡眠は大切なものなのです。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)