

子育てコラム 16
parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

「基本的な生活習慣—睡眠(その1)—」

昔から“寝る子は育つ”といわれてきました。よい眠りをしている子どもたちが健康に育っている姿から、そのような諺(ことわざ)が作りだされたのでしょう。起きているときには、泣いてぐずってわがままを言っている、その寝顔は純真無垢(まごころ)です。睡眠の重要性について最近よく耳にします。「幼児健康度調査」では、「夜10時以降に就寝する幼児の割合」は改善されてきています。それでも、必要な睡眠時間は十分取れていないのが実態です。睡眠って何なのでしょう。睡眠には脳を回復させるための“睡眠恒常性維持機構”と、夜の入眠と朝の目覚めのリズムを自律させる“体内時計機構”があり、これらによって脳を休ませ、心身の調子を整えます。

子どもにとって“心地よい睡眠”をめざすには、まず安心できる静かな明る過ぎない環境です。小さいお子さんなら優しく子守歌を歌ってあげてもいいですね。興奮しないような絵本の読み聞かせもいいでしょう。手を握ったり、背中へのトントンも心地よいですね。小学生になっても、ちょっぴり気持ちがしんどいときや寂しいときには、寄り添ってもらい背中

をトントンされるととても安心します。話を聞くことのできる年齢だと、寝る前にゆったり子どもの気持ちに耳を傾けるのもいいでしょう。親子のふれあいの時間にお小言は禁物です。おなかがいっぱいでもすいていても寝付けません。寝る前の「おやすみなさい」のあいさつも習慣づけましょう。安心感に包まれ心を落ち着かせると、心地よい眠りにつくことができます。心地よい眠り、脳の休息が、日中の安定した気持ちにつながり、健やかな成長を促します。

今回は、子どもの自然な睡眠で分泌されるさまざまなホルモンについてお話しさせていただきます。



めぐみ保育園 園長

弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

