

最新の医学研究をもとにお子さんの脳を育てる京都聖母学院幼稚園の「レゼセ」の取り組みをシリーズで解説していく動画を配信していますが、このコラムはその内容を文字でもお届けするものです。

興味を持たれた方は、ぜひ、動画をご視聴いただくことをおすすめします。

夏休みということで、今回は「夏休み特別編～子どもの睡眠が危ない！」というテーマで、アドバイスをお届けします。

今、アメリカでは問題視されているのですが、幼稚園に通っていたお子さんが夏休みの期間に睡眠のリズムが崩れてしまいがちです。

夜ふかし朝寝坊になることが多いのですが、それが徐々に悪化して、寝る時間や起きる時間がばらばらになることもあります。

これは子どもの脳の発育にも身体の発育にも両面で悪影響が大きいということが明らかになってきています。

日本も事情はまったく同じですので、その対策を解説しましょう。

まず、子どもが夏休みに入ったら生活が乱れるなんて昔からあったと思った方もいるかもしれませんが、間違いなく、今、深刻さが加速しています。

理由は、温暖化で屋外が熱くなりすぎて、冷房の効いた室内で過ごす時間が長くなったためです。

その影響で脳の中にある体内時計がうまく作動しなくなってきた、一日のリズムを正しく刻めなくなってきました。

さらに、スマホやパソコンなど、幼いお子さんも電子機器の画面を見る機会が増えて、これがさらに体内時計の働きを攪乱させる要因になっています。

では、睡眠リズムの乱れを放置していたら、どうなるのでしょうか？

体内時計自体は体内の色んなところにありますが、その中でも最も重要な体内時計は脳の視交叉上核というところにあります。

これが、幼児の段階で乱れたリズムで生活していると、正しく発達できなくなってしまいます。

そうすると、小学生や中学生の段階で、適切な睡眠のリズムを維持するのが困難になります。

特に夏休みに昼夜が逆転して、2学期に登校できなくなって、そこから長い不登校の生活に入っていくことが多いのです。

不登校と言うと、昔はいじめが注目されていましたが、現在は、朝、起きられない、あるいは起きる気力が湧いてこないというケースがすごく増えています。

その要因を幼児の段階で生み出していることが多いので、注意していただきたいのです。

では、幼いお子さんが正しい睡眠のリズムを維持するにはどうしたらいいのでしょうか？

最も大事なのは、朝の過ごし方なのです。

夜になって、きちんと眠れる、さらに質の良い睡眠を脳に与えられるかどいうかは、その日の朝の過ごし方で、かなり決まってしまうことがわかってきました。

まず、子どもが目を覚ましたら、すぐ、少しでいいので水を飲ませること。

大人が、起きた直後に発症しやすい脳梗塞や心筋梗塞を予防するためにコップ一杯の水を飲むということは、実践している人が多いと思います。

ただし、寝ている間に脱水が進むというのは、お子さんも同じなのです。

特に夏は汗をかいたり、エアコンによって皮膚から水分が奪われています。

子どもは脳梗塞にはならなくても、脱水が脳に悪影響を与えるのは同じです。

だから、目を覚ましたら動き出すより先に水を飲ませていただきたいのです。

水を飲ませたら、次にしっかり光を目にいれること。

目に光が入ることで、睡眠ホルモンのメラトニンから活動のためのセロトニンへと脳内ホルモンの切り替えが行われます。

それを朝に十分に行っておくと、その日の夜、睡眠ホルモンのメラトニンが増えて質の良い睡眠が取れるわけです。

そのためには、本当は光の量が格段に多い屋外を散歩するのが理想的ですが、今は熱中症が心配なので、窓際から、外を眺める時間を増やすことをおすすめします。

たとえば、窓から外を眺めながらラジオ体操をすとか、朝食も、窓から外を眺められるような位置に子どもを座らせるのが良いわけです。

また、睡眠リズムを保つには、朝食自体も大切で、しっかり噛むということが重要です。

それによって脳内のヒスタミンニューロンが刺激を受け、その影響で、日中は脳が活発に働いて、逆に夜は脳の活動が穏やかになって自然に眠りにつくため、適切な睡眠リズムが定着しやすくなります。

実は、脳の視交叉上核に次いで2番目に重要な体内時計は肝臓にあるため、この点でも朝食は大事です。

次に、夜の室内の照明についても、注意していただきたいです。

脳の健康の考えると、日本の住宅の多くは、夜、照明が明るすぎます。

その影響で子どもの脳の体内時計が攪乱されて、正しいリズムを刻むのを阻む要因になっているのです。

睡眠ホルモンのメラトニンは、理想的には寝る3時間前くらいから周囲が暗くなってきて、それでじわじわと分泌量が増えて寝付くのが良いのです。

これが、脳にとって最も望ましい睡眠の取り方です。

そのために、夕方を過ぎたら、室内の照明は暗めに設定しましょう。

さらに、寝る前の3時間はただ暗いだけではなくて、色も大事で、オレンジ色に近い昔の電球のような色が睡眠の質を上げる効果を持っています。

この点でアメリカやヨーロッパの住宅のような間接照明がベストですが、今はLEDが普及して、明るさや色を調節できる照明器具が安い値段で購入できます。

ぜひ、お子さんの脳に重大な影響を与える夜間の照明について、適切な対策をしてください。

最後に、言うまでもなく、寝る前のスマホは論外ですが、睡眠以外にも、夏休みはスマホなどの電子機器が子どもの脳に深刻な問題を引き起こします。

こちらについては、次回、「夏休み特別編～子どものスマホが危ない！」で詳しく解説します。