



今年も暑い夏でしたね。まだまだ暑い日が続くようですが、カラダをしっかりと休めることで溜まった疲れを取り除きましょう。暑いと感じる夜は、我慢せずエアコンを使って熟睡できる環境を作ることが大切です。



睡眠

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり交互に現れます。レム睡眠とは、からだは深く眠っているのに脳が活発に動いているため、物音がすると目覚めやすい（浅い眠り）状態です。ノンレム睡眠とは、からだも脳も休んでいる（深い眠り）状態です。



- *レム睡眠とノンレム睡眠を1つの周期とすると、赤ちゃんは20分毎、2歳児は40分毎、5歳児は80分毎、大人は90分毎に1つの周期を繰り返します。
- *1つの睡眠周期の中でレム睡眠が占める時間は10～20分になり、それ以外がノンレム睡眠になります。
- *レム睡眠中に目が覚めると、すっきり起きることができるそうです。

睡眠の必要性

感じる力、考える力、行動する力は、赤ちゃんや子どもの脳の成長と深く関わりがあります。睡眠（ノンレム睡眠）をとることは脳を休ませる大切な時間なのです。

夏の疲れに注意しましょう



質のよい睡眠

朝、すっきり起きることができますか？十分な睡眠がとれていると自然に目が覚め、胃腸の調子もよく、朝食をしっかりと食べることができます。そして朝食後に便がでます。日中は体調がよく、集中力や思考力がアップし頭もからだも活動的に過ごすことで、夜は早く寝ることができます。この状態が質のよい睡眠の賜物です。

睡眠不足が続くと・・・

- ☆免疫力が下がり病気になりやすい
- ☆イライラしやすい、キレやすい
- ☆成長に必要なホルモンが正常に分泌されにくい など



必要な一日の睡眠時間（昼寝を含む）

- ★1～3歳 → 12～14 時間
- ★3～5歳 → 11～13 時間
- ★6～12歳 → 10～11 時間

子どもの生活は、睡眠を中心に考えて整えることが大切です。早起きをし、日中の活動の疲れが加わることで自然に早く眠りにつくことができるはずですよ。

