

☆午前中にお昼寝zzz… 子どもの成長と発達には、睡眠と活動のリズムをどう保証していくのが大切です

午前中の睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠が多く出現します。脳とからだの成長が著しい乳幼児期は、レム睡眠をたくさん出現させることが必要です。

早寝・早起き(6:00起床、20:00就寝)の睡眠リズムが習慣となっている子どもは、体温が下がりがつある時間帯である10時30分~12時には、脳の覚醒レベルが下がってくるので、昼寝にて適しています。また、この時間帯(10時~14時)は紫外線が最も強い時間帯とされているため午前中にお昼寝をしています。

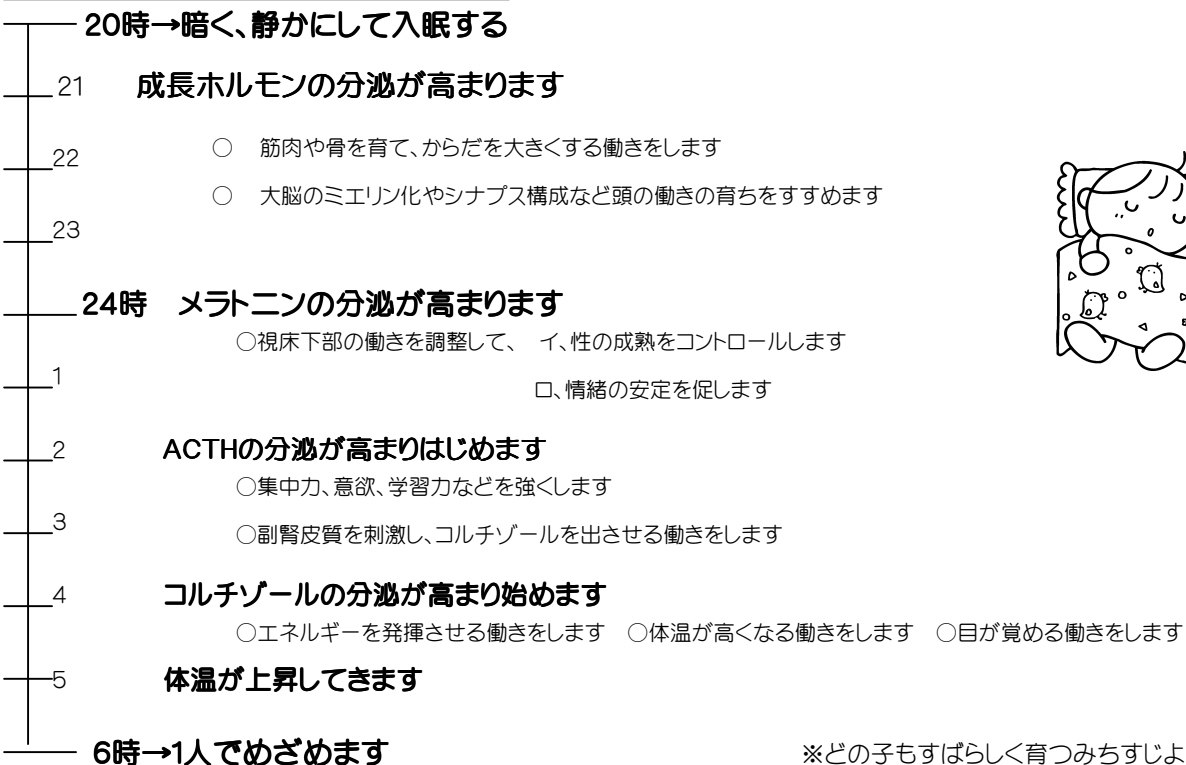
一方、1歳6ヶ月未満の子どもは、午前の昼寝だけでは睡眠時間が足りないため、午後も昼寝をします。午後の眠りの中には、レム睡眠の出現が少なくなり、ノンレム睡眠が多くなってきますが、浅い眠りから起こせば目覚めがよいと思われれます。午後の睡眠は遅くても15時30分~16時30分のうちの1時間を越えない範囲ですませるのが夜の睡眠の妨げにもなりにくく、よいと思われれます。

午前中のうちに昼寝によって一度脳とからだを休め、疲労回復と育ちの補充を終えてから、昼食をおいしく食べます。その後、午後也十分に活動します。するとまた、夕方から体温と覚醒レベルが下がってきて、夜は早く寝ることができるようになります。このように日中、午前も午後もしっかり活動していくと、夜間の眠りが更によくなり、脳とからだの育ちが一層高まっています。

※ノンレム睡眠…人間にしかない深い眠りです。大脳の前頭葉(知・情・意の統合の場であり自我を形成しコントロールするところ)を育てます。

※レム睡眠…浅い眠り ①情報処理と記憶②体温低下を阻止し、体温を上げる③発達途上の脳の神経回路を構築し、試運転・整備・点検をする④内臓・身体機能の疲労の回復のために重要です。

子どもの夜の眠りの中でのホルモンの分泌



※どの子もすばらしく育つみちすじより引用

☆裸足と薄着で活発に！～大脳に刺激を送ろう

自分で意識しながら動かすことのできる筋肉(随意筋)が人間の身体の中では足の裏(第二の心臓)に多くあり、裸足で歩き刺激されると細胞(大脳)への大きな刺激につながります。それとともに、たくさん歩くと腹筋が強くなり腸の働きもよくなって便秘治療にもなるのです。大脳のもっとも高等な部分は随意筋といつも一緒に働いているので、全身の随意筋を使わせて子どもを育てることはとても大事です。頭の働きも活発になります。また、靴下は子どもが活発に動こうとする力を弱めてしまい、足への刺激を妨げることにもなります。裸足で過ごすので緊急時に足を守るためにも草履をはいています。

薄着で過ごすと、皮膚が外気に触れ、寒さを知ることで適応能力を高め、身体に備わっている調節機能も高くなっていきます。風邪をひきにくく、丈夫な身体づくりができますよ。目安としては、子どもは新陳代謝(体内に必要なものを取り入れ、体内で消費して不必要になったものを体外に捨て去ること)が激しく、汗をかきやすいので大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでにし、上着で調節します。

また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。