

# 近づく新学期

夏休みもそろそろ終わり。休み前に「早寝早起き、規則正しい生活」を目標に掲げながら、夜更かし・朝寝坊がすっかり日常になってしまった子どもたちも、少なからずいるのでは。夜型が定着したままでは、体調不良などにつながりやすい。休み期間中にしっかりと生活リズムを取り戻したい。(遠藤健司)

「夏休み中盤を過ぎ、頭痛やだるさを訴えて来院する子どもが増えています」。そう話すのは埼玉医科大学総合医療センター(埼玉原川)小児科の星野恭子医師だ。診察しても、風邪などをひいているわけでもない。よく聞いてみると、共通するのが夜更

## 夜型定着

# 生活リズム取り戻そう

## 早起きし朝日浴びよう

かし。「夏祭りの日などに深夜まで起きていて、その後に症状が出てきた」というケースが多いという。子どもの生活の夜型化は、実は夏休みに限った問題ではない。日本小児保健協会の調べでは、午後十時以降に就寝する子どもの割合は一歳六か月児で25%(一九八〇年)↓38%(一九〇年)↓55%(二〇〇〇年)、五六歳児で10%↓17%↓40%と顕著だ。また、東京都養護教諭研究会によれば、小学四年―中学三年で体調不良を訴える割合が六割に達し、そのうち六割が睡

眠不足だった。「睡眠不足の状態は、ある面、うつ病など同じ状態なんです」。星野医師がそう話すのは、睡眠不足で睡眠・覚醒リズムが狂うと、うつ病などとも関係がある神経伝達物質のセロトニン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどの分泌異常が起きるからだ。例えば、セロトニンは血管の調節、運動、食欲などに関係し、量が減ると、興奮や衝動・抑うつ感をおぼえることが難しくなる。精神不安定などの症状を示す子どもたちも、早寝早起き

- ①早起きをさせる
- ②朝の光を浴びさせる
- ③朝ごはんをしっかり食べさせる
- ④午前中から外に出る
- ⑤昼ごはんはできるだけ同じ時間に
- ⑥昼寝は毎日同じ時間に(午後3時までには起こす)
- ⑦夕食もできるだけ同じ時間
- ⑧夜寝る前のテレビに注意
- ⑨就寝は聖なる儀式
- ⑩夜は明かりを暗めに
- ⑪安心して寝かせてあげる
- ⑫子どもの「寝ぐせ」を発見する

### 正しい生活リズムをつくるポイント

眠リズムを整えることが安定していきなり。文部科学省でも「キレのある子ども対策の一環として、本年度から小学校で、来年度から乳幼児を対象に、規則正しい生活リズムを身につける「早寝早起き朝ごはん」の取り組みを実施する。だが、睡眠を侮らず、各家庭で実践したい。

子どもの早起きを促すための「ホームページ」(http://www.hayaoiti.jp/)の発起人でもある星野医師は、生活リズムを整えるポイント(表参照)として、まず早起させて朝の光を浴びることを強調する。朝日を浴びることで体温リズムなど身体に備わったさまざまなリズムが睡眠覚醒リズムと同調し、いわゆる慢性的な時差ぼけ状態を解消できるからだ。その結果、昼間の活動量が高まりセロトニンの活性をもたらす。また、昼間の運動が就寝時刻も早い、いい方向に循環する。子どもの夜型化は、親の生活リズムの影響も大きい。家族全員のリズムを見直してみれば。