

夏休み中は旅行や夜祭りなど楽しいイベントも多く、子どもたちもついつい夜更かしをしがち。生活リズムが崩れ、朝起きるのが遅くなっているのかもしれないだろうか。休みも終盤、新学期（二学期制の学校では授業再開）によりスタートを切るために、短期間でもうまく調整する工夫を探った。

（宮本直子）

「生活リズムが崩れたままで新学期に入り、無理やり早起きしても、特に午前中は授業に集中できない。学校生活や学習面に悪影響が出る」と話すのは日体大教授で、子どもの体や健康が専門の野井真吾さん。自律神経が乱れ、体調を崩すこともあるという。

休み中の生活リズムの乱れは、就寝時間が遅くなるのが原因。睡眠時間が足りず、普段学校がある時の起床時間に起きられなくなる。その状態で「明日から早起きなぞ」と言われても子どもはつらい。

どうすれば無理なく生活リズムを戻せるのか。野井さんは「メラトニン」というホルモンの働きに注目する。

メラトニンには体温を下げて眠りを誘う働きがあり、「睡眠導入ホルモン」とも呼ばれる。

夜、子どもが寝る九時ごろにメラトニンがうまく分泌されれば、自然と眠くなり、理想的な早寝早起きにつながる。しかし、夜更かしに慣れてしまうと、メラトニンの分泌リズム自体がずれてしまう。夜、寝る時間までうまく生成されず寝付かなかつたり、夜よりも朝の方が多く分泌され眠くて起きられない、という事態に陥る。

生活リズムが崩れた

子どもの夜更かし対策「メラトニン」に注目

野井さんは「メラトニンが夜寝る時間にうまく分泌される活動を昼間に心掛けて」とアドバイスする。日中、太陽を浴びて活動することで、体内にメラトニンのもと・セロトニンができるという仕組みが鍵になる。

まずはカーテンを開けっ放しにして寝る。自然と窓から朝日が入ってきて、朝から太陽を浴びることができる。「人間は寝ていても光を感じ、起きやすい体になる」と野井さん。

次に、起床したら朝食の前に家の外に出て、親子で近くを散歩するなど、軽めの活動をすると。光を浴びられるし、食欲も出て一石二鳥だ。

昼間、友達と公園で遊んだり、好きなスポーツをしたり、体を動かすことも大切。適度な



2013 08/19 中日

疲労感は夜の寝付きのよさにつながる。ただし、屋外での活動は熱中症にくれぐれも注意を。室内での勉強や読書も、窓際で太陽を感じながらするとよい。

また、夜は部屋の明かりをいっそもより暗めにする。これは、昼間に体内で作られたセロトニンをともに、夜にはメラトニンが生成されるが、明るい部屋にいと生成が抑制されてしまうため。明るさが調節できる照明ならば暗めにしたり、電球を少なくするのも手だ。

朝、普段通りの時間に起きられるようになったら、一日三回の食事や学校がある時の時間に合わせたい。朝食が遅いと、昼食も夕食も後にずれ、食間の時間が短いと食欲も出なくなる。

野井さんは「昼間の活動を意識して変えれば、夜ちゃんと眠くなり、朝起きる時の気分もよくなる。一週間も続ければ、早寝早起きのよさを子ども自身が実感できるはず」と話す。

夏休みも終盤 新学期へ――

無理は禁物 昼間の活動を変える→夜ちゃんと眠くなる→朝起きる時の気分もよく