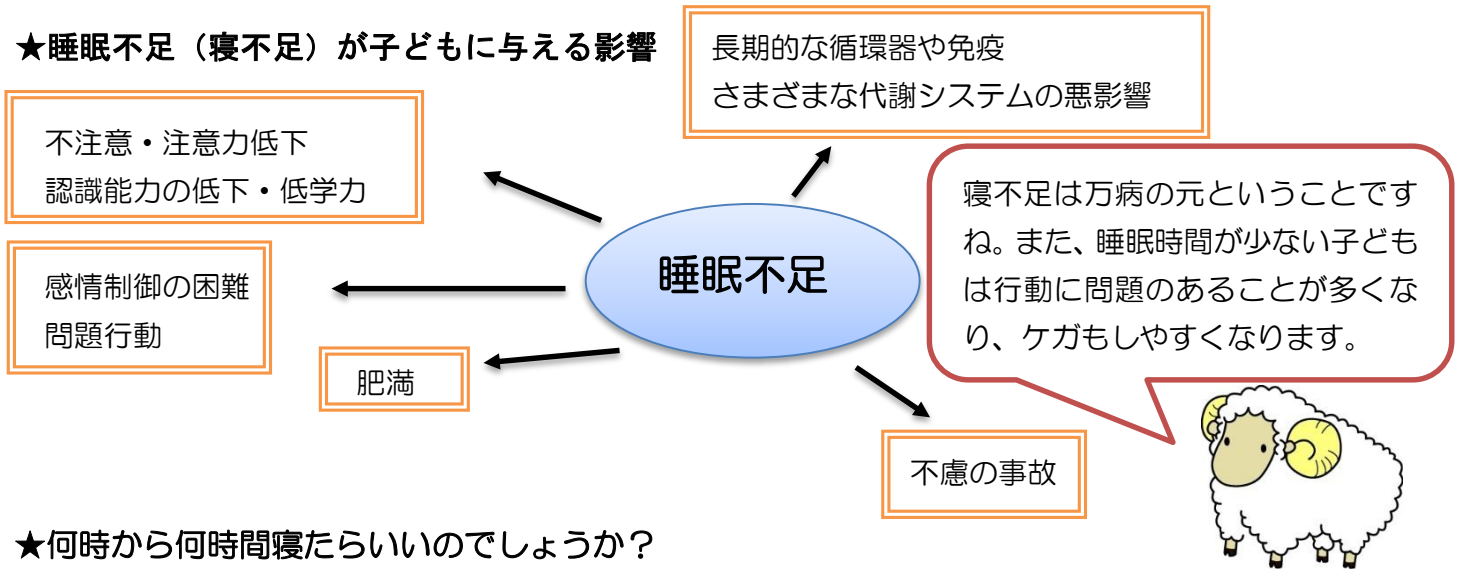


## ★睡眠不足（寝不足）が子どもに与える影響



## ★何時から何時間寝たらいいのでしょうか？

子どもに必要な睡眠時間については子どもによってずいぶん違うことが分かっています。そこで、自分のお子様にとって必要な睡眠時間を探してみてください。まず「ヒトは1日に2回眠くなる時間帯がある」ということです。実は多くのヒト（2才以上）は午前も午後も2～4時頃には眠くなるのです。だから、お昼ごはんを食べた後、午後になると眠くなるというのは自然なことです。そして、午前も午後も2～4時には眠くなるので、この時刻はいろいろな事故が多くなる時刻でもあるのです。一方、午前10時から12時に眠くならないで、あくびもしないでいられるようならそのヒトの眠りの量も質も生活リズム全体もよいものだと考えられます。いろいろ試し、午前中にあくびが出ないで、眠くもならないような睡眠時間を探ることが大切です。

## 『ヒトは寝て食べて出してはじめて元気が出て頭がさえる昼行性の動物』

確かに眠りは大切ですが、眠りだけではすべてがうまくいくということではありません。

眠ることと同じくらいに食べることもうんちを出すこと、そしてからだや脳を働かせることも大切です。



寝不足で食事をきちんととらず、うんちもきちんと出ないでいると、からだも脳も十分に働くことはできません。からだを動かさず、何も考えることをしないでいると、疲れず、眠れず、食欲も出ないで、出るうんちもなくなってしまいます。「食欲がないな」と感じたら「うんちは出てるかな?」「体や脳を働かせているかな?」「しっかり眠っているかな?」と確かめることが必要です。「うんちが出ないな」と思ったら「ごはんをちゃんと食べているか?」「ちゃんと寝ているか?」「からだや脳をしっかりと働かせているか?」と振り返ってみることが大切です。

### 編集後記

紅葉がきれいな季節になりましたね。朝晩の冷え込みも厳しくなってきたので、お出かけの際は暖かくして、風邪をひかないようにしましょう。

手洗いうがいもしっかりと!! (^o^)



### もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30～12:30

午後 16:00～18:00（土曜日17:30）

健診・予防接種 14:30～16:00（予約制）

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>