



「寝る子は育つ」はホント…!?

“夏”になると両親や大人たちが夜遅くまで活動する機会が増えてきます。そして、特に最近子どもも一緒になって夜更かしをすることが増えてきているそうです。

しかし、これは子どもの成長のことを考えると心配なことがいろいろあるそうです。

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、それは本当のことなのです。

良く眠ることができると「成長ホルモン」の分泌が盛んになり、細胞の修復や再生をうながし、体や脳を成長・発達させてくれるのです。

しかし、例えば睡眠時間が長くても、眠る時間が深夜だと成長ホルモンの分泌量は減ってしまうそうです。

また、早く寝たり、遅く寝たりで眠る時間が乱れると、ホルモン分泌や自律神経の働きが乱れて心と体のバランスが崩れてしまうのだとか。

今、ストレスをかかえて集中力がなくなったり、「キレル」子どもが増えたりしている原因は、こんなところにもあるようです。

また、よく寝ることは「学習力アップ」も期待できます。

昼間に得た知識や記憶は、寝ている間に再活性化され整理されることで身につくそうです。なので、テスト前や受験前にダラダラと夜遅くまで勉強させることは少し考え直したほうがよいのかもしれないね。

「よく学び、よく遊べ」というように、昼間しっかり体を動かすことでぐっすり眠ることができ、そして、ぐっすり眠ることで体も頭もしっかり成長させることができるということでしょう。

