



福島医大ふくしま子ども女性医療支援センター

横山 浩之氏

近年、行動異常を示す子どもが増え、発達障害を診療している施設は予約待ちでいっぱいです。発達障害が増えていると思われがちですが、文部

省の調査結果では、ここ十年で発達障害がある子どもの割合は一定です。その一方で、保育士や教師が感じる「気になる子ども」や「個別配慮を要する子ども」は十年前に比べてかなり増えています。

その理由として、生活習慣が整っていないことがあげられます。実際に診療をしていて、生活習慣が整わないことが原因で行動異常が生じている

と言います。三歳児では、せめて九〇十時間程度が望ましいとされています。大人も睡眠が大切です。睡眠時間が少ないと、

り、攻撃的行動といった心理的問題も増えること、早寝・早起きについて、子どもの早起きをす

たっぷり光を浴びて運動することが大切です。また、日が暮れたらできるだけ光を浴びないようにしましょう。ホテルに泊まったときの暗さを思い出してください。メディア(テレビ、スマホ、ゲームなどの画面はかなり明るいので、日暮れ後は控え

早寝・早起きを守って

ことをよく経験します。第一歩は早寝・早起き朝ご飯です。「早寝・早起き」はセットです。睡眠を十分にとることが重要です。寝る子は育つ

高血圧、糖尿病、肥満といった生活習慣病のリスクが高まります。

する会のホームページ (http://www.hayaoki.jp/) をご覧ください。睡眠時間の確保が大切です。遅寝

た方が良いでしょう。また、メディアは、子どもを興奮させ、眠りを妨げます。絵本の読み聞かせなど、他の楽しみを覚えさせましょう。

早寝・早起き・朝ご飯を守らないと行動異常が出る割合が高くなります。また、守らない子どもたちは守ったときに発揮できる能力を養えないということです。

早期にはセットです。睡眠を十分にとることが重要です。寝る子は育つ

子どもの場合にはさらに深刻で、精神発達や記憶・学習に悪影響を及ぼすことが動物実験でも確かめられています。また、不安・抑うつやひきこも

早寝・早起きのために大切なことは、午前中に

朝ごはんを食べない子どもでは、学習に悪影響

生を対象にした調査でも、立証されています。朝ごはんを出しても食べないとよく言われますが、それは早寝・早起きができていないことが原因であることが多いようです。実際、朝ごはんを食べない幼児は、保育園ですと不機嫌で、おやつや食事後にやっと落ち着きが出ます。

子どもの行動異常

められています。また、不安・抑うつやひきこも

大切なことは、午前中に

朝ごはんを食べない子どもでは、学習に悪影響

生を対象にした調査でも、立証されています。朝ごはんを出しても食べないとよく言われますが、それは早寝・早起きができていないことが原因であることが多いようです。実際、朝ごはんを食べない幼児は、保育園ですと不機嫌で、おやつや食事後にやっと落ち着きが出ます。