

## 子育て Q&A

Q 睡眠はこどもの成長にどのような影響がありますか。

A 睡眠には、「疲労を回復すること」、「記憶を定着すること」(運動や楽器などの体の動きの記憶と言葉など学習の記憶)、そして人間の行動をコントロールする「脳を休息させる」役割があり、睡眠不足は身体の健康だけでなく、やる気や自己肯定感など、気持ちの面にもマイナスの影響があります。あわせて、幼児期の睡眠時間が短いと将来的に肥満などの成人病のリスクが高まるとされています。

(回答：西 佑子 養護教諭)

