

# 睡眠は 「脳を創り」「脳を育て」「脳を守る」

## 睡眠の大切さ

二葉保育園では全国でも珍しく「眠育」に力を入れています。では、なぜ私たちは眠育に力を入れているのかを説明します。

子どもが元気に活動し、健やかに成長するためには、規則正しい生活リズムと十分な睡眠が欠かせません。私たちはつい、「疲れたから眠る」「体を休めるために眠る」と思いがちですが、実は子どもの睡眠には「脳を創り・守り・育てる」という、成長発達になくてはならない重要な働きがあるのです。今回は、二葉保育園が大切にしている「眠育」の観点から、睡眠が子どもの脳に与える素晴らしい力についてお伝えします。

## 睡眠が脳を創る

睡眠中、子どもの脳の中では神経のネットワークが猛スピードで創られています。特に、夜の22時から深夜2時までの時間は「成長ホルモン」が最も多く分泌されるゴールデンタイムです。この時間に深く眠っていることで、丈夫な骨や筋肉、そして賢い脳の土台が創られます。この土台があってこそ、日中の学習が生きてきます。土台の成長がなければ、いくら学習してもだめなのです。

## 睡眠が脳を育てる

日中、保育園で先生や友達と遊んで新しく覚えたこと（言葉やルールなど）は、夜眠っている間に脳の「海馬（かいば）」という場所で整理され、記憶として定着します。つまり、しっかり眠ることで学習効果が高まり、

脳がグングン育つのです。そして紐づけなどの情報整理が行われ、私たちの生きていくための基礎情報が蓄えられていきます。

## 睡眠が脳を守る

睡眠は、日中フル回転した脳と体の疲れをとり、機能を守る役割があります。脳内の細胞には神経細胞とグリア細胞があります。グリア細胞とは、神経細胞の栄養補給などの役割を担っている細胞です。脳内は神経細胞とグリア細胞と血管でまけまけいっぱいなのですが、驚くことに、私たちが眠るとグリア細胞は縮みます。グリア細胞が縮めば脳内に隙間ができます。その結果、脳神経細胞の周囲には大きな隙間ができ、押しつぶされていた毛細血管が太く復元し血流が増大します。そしてその血流が脳の細部にぐんぐん入り込み、アミロイドβなどの「脳のゴミ」を押し流してくれるのです。



夜更かしや睡眠不足が続くと、「創る」「育てる」「守る」といった機能が低下します。さらに、睡眠の乱れは体内時計を狂わせ、将来的な発達障害や不登校、うつ、糖尿病などの代謝疾患の発症リスクを高めることも分かっています。質の高い睡眠は、子どもたちの心と体をこれらの危険から守る強力なバリアなのです。