

# 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

## 目錄

- 3 吃飯是快樂的…關於「兒童飲食的喜歡與不喜歡」
- 9 孩子的睡眠
- 15 概況

## 吃飯是快樂的…關於「兒童飲食的喜歡與不喜歡」

「食物的文化」主編輯

管理營養士

安藤節子

### 序言

孩子的食欲有參次不齊的時候。吃的少的話怎麼辦才好呢。只吃喜歡吃的很困惑。吃很費時間等等關於飲食的煩惱和疑問是很多的。

吃的有滋味元氣的成長很多時候並不順利。普通的育食變得困難。飲食是和人一起吃的生活行為。有食物和一起吃的人共感，在規定的地方有飯桌。這些是每天都反復的生活行為。吃，活動（玩耍），睡是互相接連在一起的。其中飲食是玩耍（活動）和睡眠之後一定會來的空腹和食欲的基礎，快樂和喜悅一定全開。不順利是為什麼呢。飲食環境中有其要因。

人所持有的特有的飲食文化是「一起吃」和「調理」。這是和其他動物不同的地方。

和家人一起吃飯是吃飯快樂的基礎。孩子一個人吃不是快樂的吃飯。然後從調理到吃是重要的過程。這個過程凝聚了很多好吃的精華。

### 味覺和嗜好的發達

很明顯的偏食多，不喜歡蔬菜，很經常聽說想糾正。很多是還沒有發育到能吃的時期。品嚐著吃的有滋味是發達現象。孩子積累經驗發育成長到能吃。

「不喜歡蔬菜」對人來說是非常正常的。蔬菜中有很多都多少有苦味。拒絕苦味是人的本能。為什麼呢，苦味是感知毒素的存在的。熟知蔬菜的營養價值和必要性的大人會比較容易認為孩子必須吃蔬菜，這樣的大人自己其實雖然不記得也是走過同樣的成長途徑。

離乳食的時候吃過的蔬菜，2歲左右也會吐出來。然後，也會把切得小小的用手抓出來，扔了。這是知道苦味的發達的證據。味覺發達的話就看到不吃的現象。並不只靠味道來判斷。很快的也靠顏色判斷。不吃綠色食品，問味道後靠近嘴邊就避開，為了保身而采取的明確行動。

不想吃就拒絕，感受「好吃」接受是喜好的發達。不是勉強讓其吃，大人一起好吃的吃的話可以促進食欲，加模仿，經驗得以累積。慢慢的發時間培養。吃飯比起不快感比較舒服的吃的時候更好吃。被誇的時候喜好的發達是眼睛都看得見的。比起不快樂，快樂是飯桌上必要的。就是有討厭蔬菜的時期，周圍的人和大人好吃的吃的樣子，有從別的角度對蔬菜親近的環境…。這樣從多樣化中吸收發達嗜好。培養只有人所有的共食文化。飯桌是舒服的場地的時候時候得以培養。

### 享用生命培養生命

我們所吃的所有的食物，動物植物是活的。吃飯前說「我受用了」是說自己受用生命。孩子

理解需要知道怎麼栽培怎麼捕獲，然後通過什麼樣的過程來料理的。然後反復經驗後明白。只說到飯桌的概念理解在空想的範圍中，沒有辦法擴展。

在日常生活中，和生命體關聯最多的是飲食生活。人只靠動植物以外的合成物來維持生命是不可能的，珍惜食物是動植物健全成長的基本。但是大量生產，擴大消費的社會變化是比起動植物的生命體的健全重視大量生產，生產和消費分開的話，每個人對動植物的健全意識就淡薄了。

### 季節的食物是好吃的食物

蔬菜和魚等的食物都有季節的。季節是食物最有元氣的好吃的時期。作為食物的動物植物最成熟的時候或者是最嫩的時候等等各種各樣。不論什麼場合人類把最有活力的作為食物。幹的，因病而失去生命的我們都不喜歡把其作為食物。

做為食物而養殖的動植物有的時候也和氣候和風土密切相關。蔬菜等植物比較在身邊的可以比較好感受到季節。知道這個蔬菜在什麼時候播種，怎麼培養的話，可以不只在一個點上而是連貫性的理解生命。

只看擺在超市的蔬菜，因為種類豐富而不知道現在什麼是季節性的。而且不是季節性的也不會有是不是元氣，好不好吃的問題，栽培技術的進步是非常好的。依靠科學技術的力量一整年都可以栽培季節性也變廣了，擴大從地球相反方向的進口，季節外的食物也變得豐富。大人所尋求的飲食的豐富對孩子們來說更難看見生命的恩惠是非常遺憾的事。

### 體驗空腹知道滿腹的喜悅

現在關於孩子的飲食而煩惱的父母中，「孩子不吃」而希望孩子多吃。各種各樣的食物感覺好吃而能吃是經驗和學習的反復積累的發達現象。因人而有還不能吃的是理所當然的。累積經驗，受諸環境的影響而能吃得。這是嗜好的發達。有個人差，並沒是幾歲了就可以吃什麼的基準。喜歡甜點但是不吃飯的煩惱是不能因為焦急而得到解決的。只是還吃不了。吃飯不是「讓他吃」，而是從孩子本身的想吃的空腹和欲望開始的行為。

沒有食欲是因為三餐以外的點心的次數和分量多。從幼兒期到學童期中年紀階段有吃點心的必要，中飯和晚飯之間1次，比正餐少的點心比較好。這樣的話吃飯的時候就空腹了，對食物的興趣也加深了。日常也可以說一些和季節及食物有關係的餐桌上的話題，隨著逐漸深入興趣也會加深。

空腹得到滿足一天三次體驗吃飯，孩子們在幼兒期有五千回以上，到10歲左右可以有一萬回的空腹可到滿足的體驗。有充分的食物而到了泛濫的狀態曬在孩子們的眼前的話，會發生各種各樣的問題。

沒有什麼空腹感的飲食連續的話，被強制的吃的話，飯桌的不快感被加強，對食物的關心也不能加深。

## 適度的知道受用生命

我們的身體吃多少吃什麼樣的食物好，是有適度的。和成長共學，成為習慣。攝取食物的選擇有很多，明顯持續偏食的話，健康會受損，然後會生病。

過去被認為的成人病，這個現象發生在小兒上，現在被稱為生活習慣病。

被稱為好吃的東西和美食太多是通向生活習慣病的近道。很多時候中孩子覺得不好吃或不想吃的就不上餐桌了。大人想讓孩子吃的飲食內容也有孩子的嗜好發達不成熟而吃不了的，當然親子中也有差距。嗜好的發達是經過 5 年，10 年，15 年的歲月而形成的。40~50 年前那樣每天以素材為中心的時代嗜好的發達是靠歲月的累積而進行的。加工食品的比重比較多的現在嗜好的發達也變得很難。加工食品中的調味料是被調味而加上油脂的食品，誰都覺得好吃愛接受。馬上喜歡上。但是從素材而做的蔬菜，海藻和球根蔬菜的料理並沒有幾個孩子認為好吃，在家中也不容易做。加工食品為中心的話就感受不到季節感，就很難看見動植物的生命變化為多種多樣的料理了。然後加工食品多的話受用生命的飲食習慣就很難適度紮根，促進了生活習慣病的低年齡化。

## 把料理的喜悅成為自己的東西

成為食物的動植物的生命是養育支持我們生命的必要之物，和人類生命體並不是同一體當然也會有不受歡迎的。

我們有剔除不喜好之物的生活之術。就是料理的技術。

人類自己用火，使其熱變性以後更好消化更好吸收，用新的調味來做好吃的。生食只在限定範圍內進行。

料理有各種各樣的作用。硬的可以變軟，把不喜歡的物質剔除，有利於身體消化吸收的好食品的組合是多樣的。把菠菜來燙一下不但能變軟，還可以把人體不喜歡的草酸去除。非常理所當然的料理順序成為我們身體所喜悅的而被傳承。料理的生活技術可以讓我們品嚐比其他動物吃更多食物的喜悅。飲食不只是為了生命維持，而是人和人相互交往的快樂生活文化。這是受用很多生命的累積後可能的事情。對孩子來說食物和料理的科學是充滿變化而且可以加深興趣的。

孩子成長到可以好吃的品嚐是需要長時間的。蔬菜等比較顯著。好吃的吃東西的嗜好的發達可以一邊感受飲食的舒服而發育成長。感受到飲食的強要和壓力的時候是不會覺得東西好吃的。現在，餐桌的壓力都只壓在媽媽一個人身上。孩子不吃就能感受到媽媽隱秘的刺激。這樣積蓄最終發展成媽媽沒法和孩子一起吃的現象。但是只媽媽一個人是忍受不了的。媽媽也是在共食經驗稀薄中成長的。

除了媽媽以外的家族中爸爸也是不可缺少的存在。餐桌從營養攝取的場所成為家庭交流的場所，然後各自屁股下有很舒服的根源，坐下就安心，大家都放鬆。

## 為生活增添韻律 飲食和睡眠

飲食比起問詢其內容作為生活節奏的劃分也是重要的。思考看看「從五個定點看孩子的飲食」。五個是指早飯，中飯，晚飯，睡覺，起床的生活節奏。早飯是一天的開始。

早飯是供給腦能量，讓體溫上升早上型的身體開始一天是重要的。早飯好好咀嚼了吃有益於大腦的活動和活潑。

大人不吃早飯的習慣的話孩子的規律的主心骨會沒辦法把握。現在 20 歲的大人最多沒有吃早飯的，有聽說就是想吃也會惡心而吃不了。沒有習慣的話身體好像也不能接受。不吃早飯就用晚飯來補充。轉為夜晚生活的惡循環。五個定點是給生活規律混亂的孩子敲警鐘的重要的東西。糾正零食的混亂。定下飲食時間的話自己就會覺得空腹而有食欲。

飲食和睡眠是關聯的。早飯吃不了晚上睡覺就遲了。然後早上起不來。日本的孩子的起床時間較晚和諸外國比較是很明顯的。1990 年的調查中澳大利亞的 3 歲左右的孩子晚上 10 點以後睡得是 4%。日本在 1980 年就已經 22%，2000 年到了 52%。就嬰兒的比較日本也是論外，22 點之後睡的嬰兒是法國 16%，德國 16%，英國 25%，日本 46.8%。

各地都在努力鼓勵大家吃早飯。從早上開始整理韻律。對於孩子來說飲食和睡眠是分不開的生活的柱子。不是正在發生的孩子的飲食問題，作為人類的生活規律和飲食和大人一起行動去構築基礎。

## 孩子的飲食中要重視的三件事情

孩子的飲食是攝取成長的必須營養中重要部分，日常的飲食中還有一些需要一起重視的。

第一，不是一個人吃而是通過一起吃來培養。通過餐桌這個小的空間，接受照顧，從家中學習怎麼吃學習和人的相處。

第二，把食物放到口中的過程中學習到的貴重的東西。體驗身邊的刺激五感的料理，加深和家庭中的協調幫助也認識自己存在的重要性。掌握生活技術的快樂，農作物和食物和料理的關係然後拓展你的思維到自然和生物上。

然後第三，飲食和睡眠及遊戲都是刻畫生活規律的重要柱子。從幼兒期到學童期中間的約花 10 年左右的時間慢慢好好的培育的。

## 認定偏食之前

反正什麼都能吃的孩子是好孩子，有不能吃的是有問題的孩子，全部按量吃完的是好孩子，剩下的就……。能在時間內吃的就是好孩子，吃飯花時間的就有問題等等，關於飲食大人眼光的困惑到後面後面問題湧現。父母不應讓孩子偏食就像使命一樣，傾註全力讓孩子吃的家長在孩子身旁還是看的見。

嗜好因人而異。誰都有很喜歡的食物，也有不擅長的。喜歡的食物也有不是的那一天。然後吃的話不舒服的時候也有。「吃不了蔬菜非常困惑」「只吃白飯很困惑」「不吃魚很困惑」等保育者的話語的背後是對不吃的孩子的過度的擔心加多的話最後是在保育園幼稚園中帶入家庭的偏見。

食物的喜好有各種背景。

1. 還吃不了，什麼時候就能吃了
2. 到現在為止能吃的突然吃不了了
3. 吃了身體不舒服
4. 先有不快感而吃不了
5. 其他

偏食是乳幼兒期裏體驗的食物的種類比較單調，各種各樣的食品，或者特定的食品的學習機會特別的少，不能適應是原因之一。

但是，感覺現在一般的偏食有被亂用。不是全部的蔬菜吃不了，紅蘿蔔和菠菜和青椒吃不了的孩子也說是偏食。這不是偏食，是還吃不了。食品喜歡吃和語言的發達等一樣，通過學習而成長的。機能性的發育（在口中咀嚼，和唾液混合而吃的好吃等）以及學習效果漸漸的能吃，嗜好的範圍也增大。不過度干涉的大人的對應是必要的。餐桌上受表揚是好吃的特效藥。

生下來的時候只吃奶的嬰兒之後和各種各樣的食物不斷的初次相遇而學習，漸漸的能吃是需要一定路徑的。

所以所謂的偏食是嗜好發達的明顯不成熟。或者是認為是未開發比較好理解。

### 美滋滋地吃的三個要點

#### 1. 空腹的和大人一起吃飯

各種各樣的東西好吃的吃一些前提條件是必要的。設定前提條件是大人最低限度的作用。空腹產生食欲，再一起吃，感覺舒服的大人一起，一起在餐桌上吃……，這是孩子飲食的基本。這些基礎都具備，那一天那一刻遇見的食物對孩子來說喜歡的食物，還不是喜歡的料理的時候困惑而吃不了的時候。不要把困惑反過來，花時間花年月而能吃，接受今天不能吃。孩子也能安心。然後有的時候稍微推一把，這樣大人一直都在同一個餐桌，漸漸的覺得好吃，喜歡的也一點一點的增加。幼兒期的飲食可以有一些個人差異，有個人差異是當然的。

#### 2. 幼兒期要盡量避免加工食品

食物素材每一個都微妙的不同。料理也是當然每次都有微妙的變化。這種微妙變化對大腦的刺激是重要的。這是被統一調整而加工的食品所不能得到的。體驗食物的素材和味道的微妙不同，一起吃飯的人氣氛和諧的時間的累積使得能吃的增加，使之成為美味的飯菜。

#### 3. 一起做料理準備料理

做飯買東西等，參與準備工作的孩子能吃的美味。食物都是生物，話題是數不盡的。餐桌是通過料理來接受季節，和健康相關的快樂場所。；料理是變化的連續。孩子們對食物的興趣加深，慢慢的成長為自己也能做飯。

飲食是孩子生活的一部分，不是什麼有特別訓練和教育性質的。日常自然做的事。飲食是對孩子對父母來說都應順應生活。

## 孩子的睡眠

雨晴診所副院長  
關於睡眠和良好睡眠指南  
坪田聰

### 孩子的睡眠有危險

#### ◆成績好的孩子睡得早!

晚上很晚在便利店和餐廳可以看到孩子。在家也是，電視，遊戲，電腦，手機等，讓孩子睡不著而入迷的有很多。為此，和大人一樣孩子的睡眠時間也一年年的變短。文部科學省的「從數據所看的日本的教育」中，小學生的睡眠時間 1970 年是 9 小時 23 分，2000 年是 8 小時 43 分，這 30 年縮短了 40 分鐘。

睡眠習慣和孩子的學習能力的調查中，可以知道成績好的孩子睡得早。小學 3-6 年級主要 4 科目的考試中，平均 95 分以上成績好的 41%是晚上 9 點前睡覺，沒有 12 點以後睡覺的。相反不到 70 分的成績不好的孩子沒有 9 點前睡覺的，20%是 12 點以後睡覺。

在算數上睡眠時間和成績的關係是明了的。相對於成績好的孩子睡 9 個小時以上的比較多，多數成績比較下面的孩子睡眠未滿 7 個小時。

早睡熟睡的話早上也能較好清醒。胃腸狀態好就可以好好吃了早飯，排便後去學校。日中也身體舒服，學習也能集中精神，思考能力也向上。身體和頭腦都保持活躍，晚上的時候就早困。

相反的睡眠不足的話，早上自己起不來。培育不了自主性。早飯也吃不了，日中的集中力和思考力都遲鈍，學業成績上不去。體溫也上不去活動量少的話，糖質代謝的模式也有變化變成容易存儲能量，變胖。

變得喜歡在家玩，看電視，玩遊戲，上網到晚上，因為光的影響睡眠變少，陷入通宵的惡循環中。

#### ◆全家一起改變睡眠習慣

「我家的孩子每天都有睡 8 個小時沒關係」的想法是不正確的。以前就有「會睡的孩子長得好」的說法，發育中的孩子比大人更需要長時間的睡眠。美國睡眠財團的報告中按年齡分所必要的睡眠時間如下表。

幼兒期	1-3 歲	12-14 小時
學童前期	3-5 歲	11-13 小時
學童期	6-12 歲	10-11 小時
中高生	11-17 歲	8.5-9.25 小時

那麼，為了確保這個睡眠時間，應該怎麼做呢。為此，父母要學習關於孩子睡眠的正確知識，有必要幫助孩子有好的睡眠習慣。富山大學人類發達科學部的神川康子教授監修的「睡眠習慣

和學力及健康」的網站上可以下載「挑戰 25」。這是和睡眠相關的孩子的生活習慣的確認表。其中 25 項目中父母可以協助的主要的如下。

- 晚飯在 7 點前吃
- 父母的嘮叨到 8 點為止
- 睡前 30 分鐘把房間稍微轉暗
- 睡覺前說「晚安」
- 早晨，醒來後拉開窗簾
- 早晨，起來後說「早上好」
- 做早飯
- 上學前促進排便

可能會覺得到現在為止對孩子的睡眠並不認為重要的項目也挺多，但是生活習慣改變的話孩子的睡眠也會確實的變好。首先，從會的事情一個一個開始做做看。

用口呼吸而產生的「張大嘴的 3 無問題」

#### ❖ 用口呼吸而產生的 3 大問題

每年 5 月 9 日是為了思考更好的呼吸而製定的「呼吸之日」。為了紀念這一天，製藥公司的葛蘭素史克公司做了「用口呼吸的快眠・快活（日中的集中力・氣力）的影響調查」。

據此調查，用口呼吸比起用鼻呼吸的人睡眠的滿足感和日中集中力・氣力滿足度都低。葛蘭素史克公司把沒有用鼻子呼吸，睡的不深，日中沒有集中力和氣力命名為「張大嘴的 3 無問題」。這個調查是以成人為對象，但是口呼吸問題對孩子也是大問題。

#### ❖ 用口呼吸的人睡眠淺，睡眠滿足度低

平均 7 小時以上睡得好的人的比例中，用口呼吸比用鼻子呼吸的人低 4 個百分點。對現在的睡眠滿足的人的比例，相對於用鼻子呼吸的人是 73%，用口呼吸的人是 61%就低了 12 個百分點。因此，用口呼吸的人的睡眠時間比用鼻子呼吸的人的睡眠時間短。不能得到滿意的睡眠。

用口呼吸的人感到的睡眠煩惱的前 3 名是「睡眠淺 (37%)」「不好入睡 (36%)」「睡到一半醒了 (34%)」。其他，「呼吸難受喉嚨渴，半夜醒來」「早上醒來的時候喉嚨痛」等等，有很多人舉出了用口呼吸而產生的不舒服。然後也有人說「很容易感冒」。因為用鼻子呼吸的話鼻子能把住的細菌和病毒就容易從口中進入，並且，喉嚨的粘膜幹的話免疫力就低下。關於睡眠的質量，用口呼吸的比用鼻子呼吸的差。

#### ❖ 用口呼吸的話日中滿足度變低

日常生活的集中力和氣力充實的人中用鼻子呼吸的是 58%，用口呼吸的人是 50%，低了 8 個百分比。用口呼吸的人的日中活動滿足度低是因為睡眠不夠好疲勞恢復得遲，還犯困。



用口呼吸的人中感覺對工作和學習的集中力有幹擾的人達到 41%。而且，用口呼吸的話，免疫力低下和自律神經失調癥，潰瘍性大腸炎，睡眠時無呼吸癥候群，肺炎，高血壓，蛀牙，牙周疾病等的病的風險變高。其中睡眠時無呼吸癥候群放置的話壽命也會變短是要注意的。

提高白天的表現，為了不生病，把用口呼吸換成鼻子呼吸，晚上睡得熟是很重要的。通過這次調查知道有 83% 的人想把口呼吸治好。但是非常遺憾的是什麼都沒有對策的人有 47%，約占半數是事實。

口呼吸換成鼻子呼吸的話需要鍛煉口的周圍和舌頭的肌肉的體操，用膠布把嘴封上睡是有效果的。因為鼻子塞住用口呼吸的時候開鼻孔膠布或者器具也可以試試看。花粉癥等鼻子塞住的病要好好接受醫生的治療。

### 孩子的特征性的睡眠障礙

雖然說是孩子也會有睡不好的時候。快樂的活動前興奮得睡不著是經常會有的。夜裏來回走喊叫的話有睡眠障礙的可能性。在這介紹 4 個在孩子身上經常看見的睡眠時伴隨癥。

#### ■ 睡眠遊行癥 安靜的四處走

睡眠時遊行癥就是所謂的夢遊癥。典型的是，睡著了以後過一會兒忽然站起來，在家中漫無目的的來回走。把睡衣脫了，也會從房間出去。眼睛是睜開的，一邊回避障礙物一邊走以為他醒著但是和他說話卻沒有回答。

來回走了幾分鐘這個時候讓他醒來也沒辦法馬上起來，繼續在夢裏一段時間。第二天早上和他說走的事情本人卻完全不記得。疲勞而睡眠不足，或者有不安的事情也容易夢遊。

睡眠時遊行癥男孩子比女孩子更多見。從 4~6 歲左右開始，到 7~14 歲左右自然就沒有了。5~12 歲兒童的調查中有夢遊一次過的約有 15%，經常會夢遊的孩子有 3~6%。然後睡眠時遊行癥中 1~2 成家族中也有同樣的癥狀。

腦波檢查中沒有特別的異常。睡眠時遊行癥的原因還並不知道，被認為是睡眠的覺醒機製還不成熟。隨著成長自然就不遊行了，沒有特別需要治療的必要。要整理寢室環境來回走的時候不會受傷，好好守護。不要訓斥，不要試圖強迫其醒來。

#### ■ 夜驚癥：和怪聲一起醒來

夜驚癥和睡眠時遊行癥一樣，開始睡 3~4 個小時以內的深度睡眠時發生。男孩子比較多，家族中容易有同樣癥狀和睡眠時遊行癥相似，不過人數少。

典型的夜驚癥是睡眠中突然發出叫聲或者哭泣，起床。臉上是碰到可怕的事情的表情。手腳動，也有汗流滿身的時候。發作的時候 10~30 分鐘，慢慢的安靜下來。發作中和他說話或者搖晃也不會醒來。第二天早上，完全不記得晚上的事了。

夜驚癥的原因還不明，但是伴隨成長也會不發作，被認為是因為和睡眠相關的腦神經系統的發達和成熟還不完全。癥狀強的時候有使用到苯二氮卓類。並不多但是發作的時候有可能受傷，床的周圍不要放危險物品。

### ■惡夢障礙：孩子也不想看的東西

夢主要發生在 REM 睡眠的時候。REM 睡眠在睡眠的越後半會越長，惡夢也是在半夜和清早比較多。惡夢的時候孩子哭了害怕了會醒來。只看起來的方式的話和夜驚癥相似。惡夢障礙醒來的時候比較清爽，也能清楚的回憶起惡夢的內容。

大人是在精神上有壓力的時候看惡夢多。孩子並不只限於此，壓力少的時候也看惡夢。作為緩解噩夢的藥物，利血平和阻斷腎上腺素的藥物，睡眠藥等被周知，日本比較少，但是孩子攝取酒精的話容易看惡夢。然後睡眠不充分，特別是 REM 睡眠不好的話惡夢會增加。

隨著年齡的增長惡夢變沒的情況較多，通常沒有必要特別治療。孩子做惡夢哭著醒來的話，請溫柔的照顧孩子。那樣的話，下次可能會做快樂的夢。但是，惡夢次數多的孩子精神上的壓力大的話接受心裏和睡眠藥的治療較好。那時候請和睡眠障礙專門的醫生相談。

### ■夜尿癥：有時是壓力造成的

尿床在醫學上稱為「夜尿癥」。嬰兒時期誰都會在睡著的時候尿尿。隨著成長，睡著的時候感覺到尿意就會醒來。這個習慣養成了，一般不會一邊睡覺一邊尿尿。但是，也有孩子因為什麼而再尿床的，這就是夜尿癥。

夜尿癥的原因並不清楚，被認為是睡眠機製的不成熟。男孩子比女孩子多見，父母和兄弟有同樣的癥狀。睡眠時遊行癥和夜驚癥經常會合並。心理的壓力和生活習慣的紊亂引起夜尿或者癥狀變糟。

大部分的情況下，夜尿癥隨著年齡的增長變好起來。為此，上小學之前的時期的話，就只能關注看樣子。強烈訓斥指責的話會成為壓力。夜尿癥如果長久的話需要注意。小學生了還持續夜尿癥本人在意的話，可以接受夜尿報警療法或者三環類抗抑郁藥，抗利尿激素，抗膽碱能等的治療。

## 孩子睡覺的 11 魔法

對於知道早睡早起的重要性但是孩子很難睡好，不知道怎麼讓孩子入睡的家庭也挺多吧。就是好的生活習慣，不能快樂學也很難會。為此，介紹 11 個讓孩子自然想睡的主意。

睡眠文化研究所編輯的「提伸孩子的睡眠力」中寫道「孩子可以開心快樂的睡覺的魔法」。各個項目中換成五七調來介紹。可以親子一起開心的體驗健康的睡眠。

### 1. 包括父母全家人一起早起→早睡

父母到很晚還在快樂，只讓孩子早睡的話不可能聽的。孩子的就寢時間和睡眠時間受到父母的很強的影響。而且從身體規律看比起「早睡→早起」按「早起→早睡」的順序來做更好習慣化。

### 2. 一定要沐浴早上的陽光！晚上就能很快入睡

從腦的松果體分泌一種叫睡眠荷爾蒙的褪黑激素。褪黑激素的分泌量是按照周圍的亮光增減的。早上，醒來沐浴亮光後 14~16 小時後開始分泌褪黑素。之後的 2 小時左右困意開始變強。

### 3. 做 1 周簡單的睡眠日記

對於自己的行動是似懂非懂的。就寢時刻和醒來的時刻，午睡的時間帶等記錄 1 周看看。親子一起看著記錄注意自己的睡眠模式，進行對策。

#### 4. 早餐讓醒來的感覺更好

腸胃裏也有「肚子鬧鐘」的體內鬧鐘。早上，食物進入腸胃肚子鬧鐘就開始啟動，眼睛也完全醒來。早上多攝取色氨酸的話，會成為好醒好睡的好孩子。色氨酸在豆類，豆製品，肉類，牛奶，乳製品，香蕉，牛油果等中非常豐富。

#### 5. 白天玩耍晚上熟睡身心都元氣滿滿！

睡眠的目的之一是身心的疲勞恢復。為此，白天活動性的過的話晚上能睡的熟，白天懶惰的話不能得到好的睡眠。

#### 6. 午睡也要 3 點半就起來！

午睡睡得遲得話就是先睡了晚上的覺，入睡時間也容易變遲。午睡有補充晚上睡眠的效果是很重要的，但是要在 3 點半左右就起來。

#### 7. 晚飯和入浴的時間由孩子來定

食物沒有消化到某種程度的話是熟睡不了的。入浴後體溫較高的話也是不好入眠。比起父母的時間還是要優先孩子的生體規律，在就寢前 1~2 小時前吃完飯，就寢前 1 小時左右入浴。

#### 8. 停止，玩到很遲的電視和遊戲

就寢前 1 小時準備入睡的話心情可以一點點安靜下來。電視和遊戲的畫面的亮光會使腦子興奮而減少睡意。聽聽安靜的音樂做做聽讀，或者是親子說說話。

#### 9. 在決定的時間裏睡覺是親子的重要承諾

把孩子放那想睡的話他就會睡的想法是錯誤的。孩子也是做快樂的事情的話就不困了。到什麼時候都不進被窩。遵守就寢時間和起床時間是父母不得不做的一個重要的管教。

#### 10. 睡前的儀式是我家的自家原創

換成睡衣刷牙，去衛生間然後和家裏人說「晚安」。每天晚上，睡覺前的反復行動可以讓孩子的睡眠變好。也有的家庭和孩子一起在家裏來回轉和各種各樣的東西說「晚安」然後睡覺。

#### 11. 困的時候睡覺後變暗

光有影響控制睡眠和覺醒的功效。孩子的寢室盡量變暗的話，可以睡得深。半夜醒來的時候會害怕的話，可以點微型燈泡腳燈。

不要去想一次做所有的項目。一個都好能做的做做看。構築適合家庭的睡眠習慣。

### ■執筆者介紹

安藤節子 吃的很開心... 關於孩子的食物好惡...

從社會的角度審視與飲食和健康有關的各種問題的月刊「飲食文化」(Meibae 社發行)

1976 年創刊，作為主編、註冊營養師，從社會角度研究「飲食」。食物過敏，不咀嚼的兒童、小兒成年病等，孩子身體的不適盡快從飲食的觀點提出問題。發行「飲食文化」，通過執筆・演講活動，成為和育兒中的母親和保育專家，健康和保健的工作連攜的人。並且持續不斷的發送考慮到兒孫世代的健康的消息。

<著書>《兒童膳食、飲食教育和發育》(Mebae 社)、《育兒與膳食》(Mebae 社)、「你身體喜歡的食物是什麼」(偕成社)、「重新審查嬰兒的飲食生活」(草土文化)等。

坪田 聰子 兒童睡眠

日本醫師會・日本睡眠學會・日本教練協會成員。醫師/醫學博士/日本醫學會認證行業醫生。金澤大學畢業後開始治療睡眠障礙。2005年，作為綜合信息網站「All About」的睡眠向導，開始傳播有關睡眠的信息。現在是高岡市雨晴診所的副院長。

■ All About 睡眠網站: <http://allabout.co.jp/gm/gp/3/library/>

<著書>《一分鐘小睡法》(すばる舎リンクージ)、《失眠的科學》(軟銀創意)等其他

#### ■協助園

封面: ちどり幼稚園 (東京都 杉並區)

#### ■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956年創刊以來一直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」

編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請一定告知我們。

諮詢請聯下面地址

諮詢地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: [genkikko@kawai-kanyu.co.jp](mailto:genkikko@kawai-kanyu.co.jp)

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>