

儿童睡眠攻略请家长查收

1. 影响长高

熬夜的一个非常关键的危害就是影响孩子发育，容易让孩子长不高。因为影响孩子生长发育的因素除了有遗传因素、营养情况、锻炼情况等，还与生长激素的多少有关。

孩子在晚上的时候是分泌生长激素最高的时候，这个时候孩子如果没有休息，就会影响生长激素的分泌。如果可以早早进入熟睡状态，那么就有更多的生长激素分泌出来。每天能够保证足够的睡眠时间，孩子就可以长得更高。所以对孩子来说，养成早睡的习惯对身体发育尤为重要。

2. 降低身体免疫力

在孩子熬夜的同时，他们的身体器官同样也在熬夜。比如孩子的心脏和大脑，都还处于发育的阶段就总是超负荷的工作，是很容易留下隐患的。以后孩子长大了，出现精神以及心脏血管方面的疾病的可能性会变得更高。因此如果经常没有充足的睡眠，孩子的身体抵抗力会减弱，从而出现没有食欲、精神不济之类的症状。

3. 影响大脑的创造性思维

如果孩子没有充足的睡眠，那么孩子的注意力不能完全集中，在身体不休息的时候，孩子的脑细胞也是得不到休息的，这样孩子在睡眠不足的情况下，就会影响脑力的发育。有的家长知道，孩子如果睡眠不足，早上起来孩子总是心不在焉，有的时候还会忘事。如果孩子长期熬夜的话，就会影响到孩子的智力发育。而且孩子如果晚上熬夜睡眠不足，在上课的时候就会精力不足，影响学习成绩。

4. 影响心理健康

孩子的睡眠不充足，就会容易发脾气。在早上睡眠不足的情况下，也会有起床气，而且比较严重，这样孩子就会赖床，比较难叫起来。孩子会出现情绪低落、容易焦躁、紧张等不好的心理状况，严重者甚至患上自闭症，从而影响孩子的心理健康。生理和心理的健康都需要建立在充分的睡眠的基础上，家长需要时刻注意孩子的睡眠情况。