



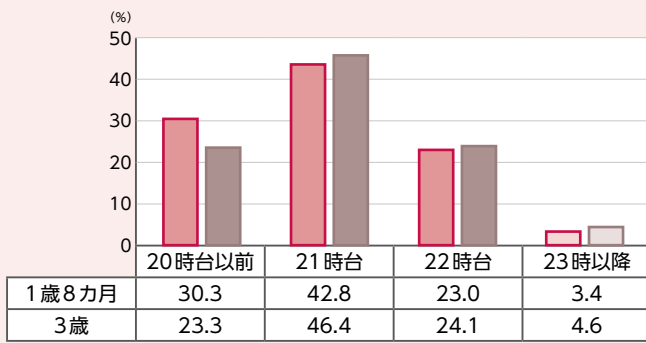
3月 保健センター便り

保健センター ☎67-1151

眠りは健康のもと

子どもの寝る時間が昔に比べ遅くなっています。蒲郡市の乳幼児期の子どもも寝る時間が午後10時以降の子が約3割もいます。(図1参照) 眠りは乳幼児期から大人まで、心と体の健康を保つための魅力的な効果があります。家族みんなのでよい眠りをとり、健康になるコツをお伝えします。

図1 蒲郡市の子どもの就寝時間 (H24年度)



(平成24年度蒲郡市乳幼児健診の結果より)

眠ると、こんな効果が

乳幼児期

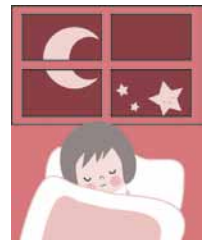
- ・ 健やかな成長、発達
- ・ 睡眠中に出るホルモンの働きにより、筋肉や骨の成長、脳の発達が進みます。(早寝早起きの生活リズムにより睡眠中にホルモンがしっかりと出ます)

学童期

- ・ 学力アップ
- ・ 集中力がつき、記憶が定着しやすい。
- ・ 運動技術がアップ
- ・ 筋肉の疲労回復を促し運動技術が身につきやすい。
- ・ イライラしにくい
- ・ 思いやりのある優しい心で過ごせる。

大人

- ・ 生活習慣病予防
- ・ 糖尿病や高血圧症になりにくく、心臓病や脳卒中を防ぐ。
- ・ がん予防
- ・ 美肌効果
- ・ 老化予防
- ・ 心の安定



ぐっすり眠る 3つのスイッチON

☀️ 1つめのスイッチON
起床時間を決めて、体内時計を整えよう

目覚めたら、日光を浴びて体内リズムを整えましょう。起床時間を一定にすることも安眠効果につながります。
また、休日も平日と同じ時間に起床をすると、休み明けの朝を元気で迎えられます。

☀️ 2つめのスイッチON
日中適度に体を動かそう

乳幼児期
日中外遊びやお散歩で体を動かすと、夜ぐっすり眠れます。お昼寝は午後3時までには終わると、夜眠りやすくなります。

学童期

日中、スポーツや外遊びをして体をよく動かすとぐっすり眠れます。

大人

適度な運動は心地よい眠りをつくれます。寒くても、外へ出かけて体を動かすようにすると、夜眠りやすくなります。

☀️ 3つめのスイッチON
就寝前のテレビやパソコン、部屋の照明を控えめに!

明るい光は、眠気を遠ざけ寝つきが悪くなります。特にテレビやパソコン、携帯電話などのメディア画面の光は強いので、なるべく控えましょう。

家族みんなで早寝、早起し、健康になろう

