



2月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

子どもの力を伸ばす

「眠り」と「生活リズム」

「寝る子は育つ」と言われるように、子どもの「眠り」には、成長につながる深い関係があることを知っていますか？

最近では、夜型の生活やゲーム、スマートフォンなどの影響から、生活リズムが不規則で睡眠不足な子どもが増えています。今回は、子どもの成長に大切な「眠り」と規則正しい「生活リズム」についてお伝えします。

子どもに大切な時間

成長を促す成長ホルモンは、寝ている間に分泌するホルモンのため、午後10時から午前0時までに分泌されるため、この時間帯は眠っていることが必要です。なお、午後7時から9時までは眠気が少なく集中力が高まる時間帯です。この時間に宿題や勉強するのがおすすめです。



○大人にとっては

また、成長ホルモンは、別名若返りホルモンと言われる、しみや肌の修復を促します。年齢とともに分泌量は減少傾向にありますが、たっぷり睡眠を取ることと分泌を促し、肌のハリや弾力を取り戻すことができます。夜更かしせず、睡眠を十分取りましょう。

- ・脳と体の疲れを取ります
- ・ストレスをやわらげます
- ・コレストロールを下げる作用があります



朝の太陽の光と目覚め

眠りを促すホルモンメラトニンは眠りと覚醒を切り替えるホルモンで、夜になると分泌されて眠くなり、朝、太陽の光を受けることで分泌が抑えられて目覚めます。

25時間周期の体内時計も太陽の光を浴びることで、24時間のリズムに合うように調整されます。

○気持ちよく目覚めるために

朝の光が届くように、寝室のカーテンを少し開けて寝るとよいでしょう。

寝起きが悪いときは、起こす時間を毎日30分早くして朝の光を浴びましょう。1週間続けるると新しいリズムに慣れてきます。また、朝ごはんは大豆製品や乳製品、魚、肉、卵などを食べると、やる気と元気が出るホルモンが作られます。朝ごはんをしっかり食べ、一日を元気で快適に過ごしましょう。

人は起きた時間から15時間後に眠くなるという睡眠のサイクルもあります。体のしくみに合った生活リズムで暮らしましょう。

親の生活を見直そう

子どもが寝ようとするとき、お父さんが帰宅すると、子どもはうれしくて興奮し、一緒に遊んで欲しくなります。でも夜遅くに遊んだり入浴したりすると、体温が上がって活動モードになってしまいます。

お父さんとのふれあいは大切です。早く帰宅する日を設けたり、翌朝や休日に時間を作るなど、夫婦で話し合ってみましょう。

親が早寝早起きをし、正しいリズムで生活することが、子どもの望ましい生活リズムと健康づくりにつながります。
家族みんなで早寝・早起きで健康になろう

