



## 2月 保健センター便り

保健センター ☎ 67・1151

## 家族みんなで早寝・早起きで健康になろう

普段、何気なくとっている「睡眠」。人生の3分の1を占める睡眠は、健康な生活を送るために重要な役割を担っています。

近年夜型の生活やテレビ、スマートフォン、ゲームなどの影響で子どもの生活リズムが乱れてきています。今回は心と体の健康を保つために、質の良い睡眠をとるコツを紹介します。

早寝・早起きはなぜ大切？  
正しい生活リズムが元気な成長を促します！

## 質の良い睡眠をとるコツ

- ① 毎日決まった時間に寝る
- ② 朝の光は必ず浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ 昼間はたくさん体を使って遊ぶ
- ⑤ おやすみ前のテレビは要注意



◎人間には本来持っている生活リズムがあります

私たちの体は本来、夜になると自然に眠くなり、朝になると目を覚ます仕組みがあります。体温や分泌するホルモンもそれに基ついて作用するようになっていきます。そしてそのリズムに合わせて生活したときに最も能力を発揮できるようになります。

◎早起きで1日の生活リズムがスタート

私たちの体には体内時計があります。この体内時計の周期は25時間です。これを1日24時間のリズムに合わせるために、体内時計は、朝の太陽の光をあびることで1時間の差をリセット



トして、1日の正しい生活リズムを刻みます。早起きして朝の光をいっぱい浴びることが元気な1日のスタートになります。

◎眠っている間に分泌される成長ホルモン

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で、午後10時から午前0時の間に分泌されるため、この時間帯は眠っていることが必要です。

また、子どもの成長に大切な役割を果たす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。

◎家族みんなで早寝・早起き  
大人にもこんなことが  
体も若返る？ストレスも感じにくい体になる

早起きの人は、そうでない人に比べてストレスを感じる度合いが少ないようです。「メラトニン」は老化を防いでくれるホルモンで、夜暗くなると分泌されます。夜の間に体をメンテナンスして朝起きたら1日の活動に耐えられるようにホルモンを補充しています。

子どもにとっても大人にとっても毎日の規則正しいリズムが大切です。家族の健康のためにも早寝・早起きの生活をしましょう。

