



## 2月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

# 家族イキイキ眠りの魔法

家族の生活が夜型になっていて、お子さんの寝る時間も遅くなつていませんか？家族みんなで心と体を健康に保つために、質の良い睡眠をとる3つの魔法を紹介します。

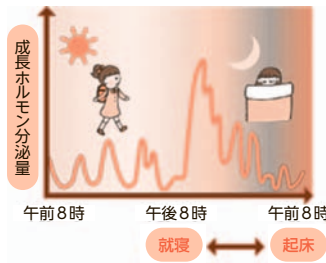


### 魔法1 同じ時間に眠くなる

毎日同じ時間に寝るリズムを作ると、その時間が近づくと眠くなつてきます。そのリズムこそ、体調を整えるために大切な要素となります。

また、成長ホルモンは、午後10時〜午前0時の間に多く分泌されます。早く寝るとより多くの成長ホルモンが分泌され成長を促します。寝る時間の目安は、

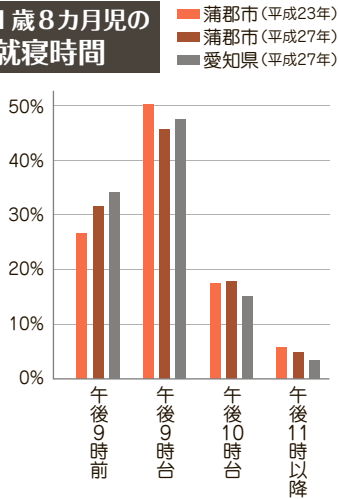
小学生未満は9時前、小学生は9時台、中学生以上は遅くても10時台です。早めの就寝を心がけましょう。



## 夜更かしする子どもが増えている

1歳8カ月の子どもに着目したとき、5年前と比べ、9時前に就寝する子どもの割合は増加していますが、10時台以降に寝る子どもの割合は県平均を上回っており、更に3歳になると増加しています。

1歳8カ月児の就寝時間



### 魔法2 朝日を浴びて体内時計をリセット

寝るときに少しカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにすると自然と目が覚め、気持ちよく目覚めることができます。

◎体内時計は25時間

私たちの体には体内時計がありますが、その周期は25時間です。そのままだと毎日1時間ずつずれるため、同じ時間に眠りにくくなります。体内時計を24時間にリセットするために朝の太陽の光を浴びましょう。



### 魔法3 灯りを消して脳まで快眠

人は寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を浴びると、メラトニンの分泌が低下し、眠りにくくなってしまいます。寝る30分前には部屋を暗くして、メラトニンを充分に分泌させ、気持ちよく眠りましょう。

## まめ知識

### メラトニンって？

メラトニンとは、脳から分泌される体内時計を調節するホルモンです。



## 蒲郡市健康化政策全庁的プロジェクト 市民お勧め「蒲郡けんこう処」募集!

地域のいろいろな場所に出かけ、また人とふれあうことが、元気な人・まちづくりに繋がります。あなたのお勧めの健康づくりの場を市民の皆さんに広め、みんなで健康づくりませんか？

皆さんからいただいた「けんこう処」は、市ホームページなどでお知らせします。皆さんの「けんこう処」をお待ちしています。

- けんこう処例** ○体に優しい健康食メニューがある食事処  
○気持ちよく体を動かせるスポーツ処 ○リラックスできる心の癒し処 など
- 応募方法** ファクスまたはメールで場所(店名)・お勧めのコメント・年齢・ニックネームを保健センターへ。

これでバッチリ!  
家族イキイキ!

