

保健センターだより

保健センター ☎ 67・1151



早寝・早起き！

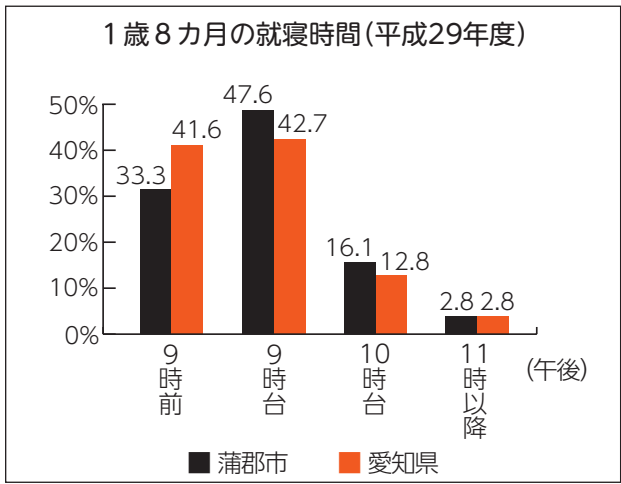
子どもの生活リズムを見直そう

規則正しい睡眠は体を休めるだけでなく、体や脳の成長のためにとても重要です。子どもの生活リズムが不規則になりがちな現代、改めて睡眠の大切さを見直し、生活リズムを整えましょう。



子どもの就寝時間の現状

蒲郡市の1歳8カ月児は、県平均と比べ9時前に就寝する子の割合が低く、逆に10時台以降に就寝する子の割合が5人に1人と多くなっています。



テレビやゲームに注意！

成長期に身長を伸ばしたり、骨と筋肉を丈夫にするために必要な成長ホルモンは、午後10時～午前0時の間に多く分泌されています。早く寝ると、より多くの成長ホルモンが分泌されます。

一方、成長ホルモンの分泌を促進させるメラトニンというホルモンがあります。メラトニンは、免疫力の向上・情緒の安定・脳の働きを活発にさせる働きを持ち、暗くなると分泌され始め、夜間に分泌のピークを迎えます。しかし、夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどの強い光を浴び続けると分泌を低下させてしまします。メラトニンは、生涯のうちで幼児期に最も多く分泌されます。メラトニンシヤワーをたくさん浴びるためにも、テレビやゲームなどは、就寝1～2時間前には禁止するなど大人も協力して家庭でルールをつくりましょう。

生活リズムを

チェックしてみよう

皆さんの家庭では、子どもの生活リズムは整っていますか？チェックが少ない方は要注意！

- 夜は9時までには寝かせている。
- 入眠儀式を作っている。
- 朝の目覚めはよい。
- 寝る前にテレビを見ていない。
- 時間を決めてお風呂をさせている。
- 夕食は寝る2時間前までに済ませている。

生活リズムを整えるコツ

- ①朝食を食べよう！
最近では、朝食を食べない子どもが増えています。しっかり噛んで食べることで、体温が上昇して脳と体を起こすことができます。
- ②寝つきやすい環境を作ろう
読み聞かせ・添い寝・子守歌など、寝る前の決まりごとをつくり、寝る30分前には部屋を暗くすることで、眠りにつきやすくなります。
- ③朝の光を浴びよう
太陽光を脳が感じると、14時間後に眠気を誘うホルモンを分泌させます。
- ④昼間は体を動かして遊ぼう
日中、体をたくさん動かすことで、夜には疲れてよく眠れます。

