



健康支援課
☎973-3209

生活リズムを整えることでぐんぐん育つ！



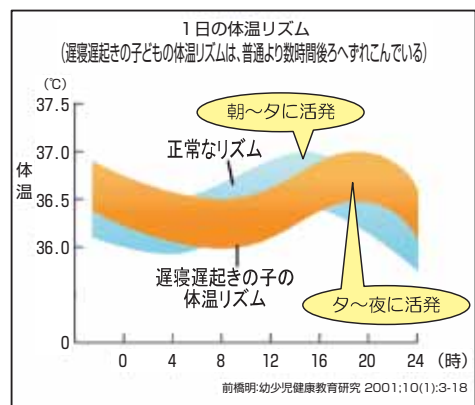
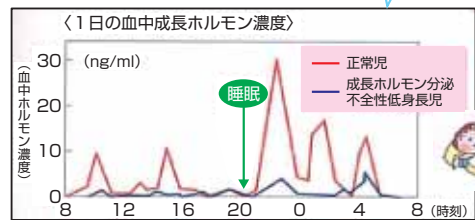
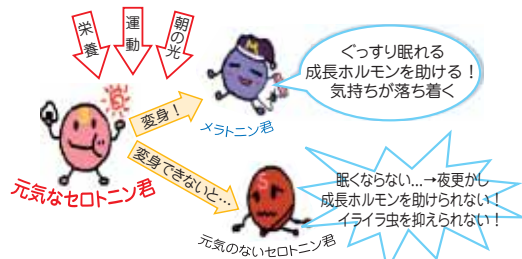
朝晩の気温差が大きくなるこの時期、みなさん健康でお過ごしですか？規則正しい生活は免疫力を高め風邪を引きにくい体にしてくれます。

今回は生活の基礎、子供の生活リズムについてのお話です。

生活リズムはなぜ大切？

生後一か月頃の乳児でも太陽の光や日没は感覚として感じ、自分を取り巻く環境がわかるようになります。いわれています。この頃から生活リズムを整えていく準備をしてあげましょう。

子どもにとっての生活リズムとは睡眠、食事、遊び（または学習）などの日常的な活動が毎日決まった時間に一定していることを言います。大切なことは夜しっかり眠れて昼間体を動かしてたくさん遊ぶことです。昼間にたくわえた栄養、運動、太陽の光は成長ホルモンに変身します。



一日の体温の変化も生活リズムと運動、発育・発達に差が出る

簡単！生活リズムを整えるポイント

また、神経系の働きを助けるセロトニンという物質も、よく食べ、太陽の光を浴び、よく遊ぶことでメラトニンへと変身、脳の温度を下げて身体を休める作用を発揮し心地よい眠りへ導いてくれます。ここで大切なことは、成長ホルモンは夜間（午後8時から深夜0時）の睡眠中に多く分泌されるということです。成長を促すには夜しっかり寝て、昼間たくさん動くこと生活リズムを整えることが必要なのです。

大人も子どもも寝ている間は体温が低く、起きると体温が上がります。起きてから3〜4時間後に活動に適した体温となるので、その時間帯に合わせて遊びや学習をすると、心も体も成長しようとする良いタイミングで発育・発達を促すことができます。生活にもメリハリが出ますので、よく遊び、よく食べ、よく眠れるようになります。

○起きる時刻を一定に（寝不足でも時間を遅らせるのは1時間以内にする）午前8時までには起こしましょう。

○寝る少し前からテレビを消したり、部屋を暗くして刺激を少なく。遅くとも午後9時までには寝かせましょう。

○お昼寝は長すぎず、遅すぎないようにしなす。午後3時以降の夕方遊びも夜間睡眠を促すうえで大事です。

睡眠時間の目安

- 1歳頃 昼3時間、夜9〜10時間
- 3歳頃 昼1時間半、夜9〜10時間
- 7歳頃 夜9〜10時間

生活リズムが整うには一か月ほどかかります。根気よく繰り返し、家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

