

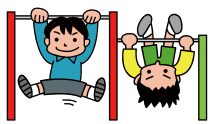
保健活動  
一口メモ



健康支援課  
☎973-3209



# 生活リズムを整えるとすくすく育つ！



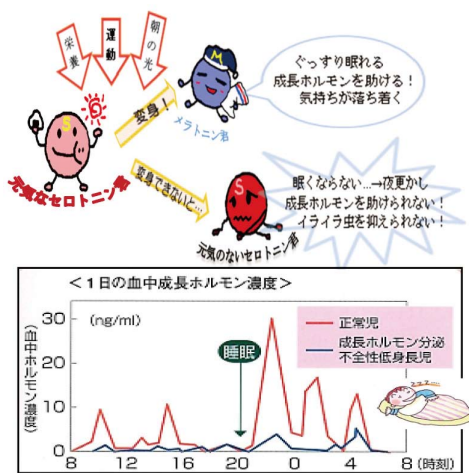
朝晩の気温差が大きなこの時期、みなさん健康でお過ごしですか？規則正しい生活は免疫力を高め風邪を引きにくい体にしてくれます。

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？

子どもにとつ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、朝食をしつかり食べ、昼間は外で思い切り体を動かして、夜は早寝することです。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。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、脳の温度を下げて体や心を休める作用を發揮し心地よい眠りへ導いてくれます。

ここで重要なのは、これらのホルモンが夜間（午後8時から深夜0時）の睡眠中に多く分泌されるといふことです。



## 生活リズムが体温調節に影響！ 健やかな成長・発達を導くために

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（午前10時前後）に合わせて遊びや学習をすると、やる気がたかまり、学習能力や注意力、

集中力の向上につながります。しかし生活リズムが夜型になると体温のリズムが通常よりずれやすくなります。昼間になっても体温が上がらず活動するので動きは鈍くなります。逆に夜になっても体温が高いために寝付けないという悪循環が生じます。これらは自律神経の体温調節にも悪影響をもたらします。

## 生活リズムを整えるために！ 早寝 早起きのすすめ

- ◎早寝
  - 太陽の下で充分運動させ、心地よい疲れを得る
  - 夕食と入浴を早めに済ませ、遅くまでテレビを見せない
  - ご家族も一緒に寝る体制を作る**
  - ◎早起き
    - 朝になったらカーテンを開けて外の空気や太陽の光を入れる
    - 楽しく起きることができるよう環境づくり

◎ご家族みんなで早起きを  
↓心の安定・丈夫な体づくりへ！

## 生活リズムを整えるために！ 食事・運動（遊び）のすすめ

- ◎体温を生み出すのは食事と運動（遊び）
  - 朝食で就寝中に使われたエネルギーや栄養素、午前中に使うためのエネルギーや栄養素の補充を
  - ↓食事とは心と体の栄養補給！
  - 大人が意識して運動（遊び）の機会の設定を
  - 保護者も子どもも一緒に運動（遊び）を
  - ↓自律神経を鍛えて生きる力を！
- 生活は一日のサイクルでつながっています。1つが悪くなるとどんどん崩れていきます。しかし、1つが改善できると次第に他も良くなっていきます。あきらめないうちが大切です。