

**保健活動
一口メモ**



**健康支援課
☎973-3209**



元気な育て 食べて・動いて 早く寝よう!



平成25年12月号では、子どもの生活リズムと、体温リズムやホルモンの分泌などの関係について、基礎知識を掲載しました。

今回は、「食べて・動いて・早く寝よう」の生活リズムを身につけるための「コツ」について、考えましょう。

☆朝は早起きで快適スタート！
(目標6時までに・遅くても7時)

朝の光は、体内時計の周期を24時間にあわせてリセットしてくれます。早起き↓朝ごはん↓朝ウンチ。すっきり快適な一日のスタートです！

①光の刺激を取り入れる
起きる時間の30分くらい前から、カーテンを開け、日の光を部屋の中に取り込みましょう。電気をつけるのも良いですね。

②五感を刺激する
声をかける。体を揺する、なでる。好きな音楽をかける。料理や掃除をする音、朝ごはんのおいこまの匂い...心地よく

五感を刺激しましょう。

③朝の習慣を行う
顔を洗って、シャワーや着替えですっきりしたら、朝ごはんをモリモリおいしく食べられますね。元気に一日をスタートしましょう。

☆昼は活動的に過ごそう！



①太陽の下でじゅうぶん運動をして、心地よい疲れを得る
体力がついてくる3歳ごろからは、午前中の遊びだけでは足りません。午後3時以降の積極的な外遊びで、しっかりと心身のエネルギーを発散させましょう。

②昼寝は早めに切り上げる
昼寝の開始・終了時刻が遅くなると、夜の就寝時刻も遅くなります。夜更かしになるようなら、午後3時を目安に切り上げてみましょう。

③夜は早寝でグーンと成長！
(乳幼児午後8時・小学生午後9時・中学生午後10時を目標に)

①寝る時間の30分前までに、寝る前の準備をすませる
寝る時間を決めて、それまでに夕食・お風呂・歯磨きなどを終わらせるように計画してみましょう。毎日の「儀式」としてパターン化することで、脳と体が眠る準備を始めるようになります。

②照明をおとした静かな部屋で、ゆったりと過ごす
読み聞かせをしたり、一日の出来事を聞いたりして、ゆったりとした時間をすごしましょう。TVの光や、蛍光灯の白く明るい光は避け、オレンジ色のやわらかな光で、リラックス効果を得ましょう。

③寝室を真っ暗にして寝かせる
心地よい眠りをもたらす「メラトニン」は、暗くなると分泌され、光刺激で分泌が止まってしまう。また、夜の光は、体内時計の周期を延長させ、リズムを壊してしまうことが分かっています。TV

暑いからと言って、涼しい室内でテレビやゲームばかりしていると、日中の活動が足りず、空腹感も少なく、食事や睡眠のリズムが乱れてしまいます。夏バテのモトです！

やゲーム、携帯電話の光は禁物です。中学生くらいになると、部活動や塾など忙しくなりますが、この時期、脳の発達や体の成長を促す成長ホルモンをしっかりと分泌させるためには、「早寝」が欠かせません(午後10時〜午前2時が分泌のピークです)

☆夏休みこそ
『早寝』『早起き』！

暑いからと言って、涼しい室内でテレビやゲームばかりしていると、日中の活動が足りず、空腹感も少なく、食事や睡眠のリズムが乱れてしまいます。夏バテのモトです！



早起きして、地域のラジオ体操に参加したり、外で友達と遊ぶなど、夏休みを元気にいっぱい楽しみましょう！

