

+
**保健師活動
一口メモ**



健康支援課
☎ 973-3209

まだまだ暑い日が続いていますね。楽しかった夏休みも終わり、子どもたちも元気に登校していることでしょう。長いお休みのあとは、生活のリズムが崩れがちですが、皆さまのご家庭ではいかがでしょうか。

今月は、生活リズムを整えることの効果や、正しいリズムへ整えるコツをお話しします。

規則正しい生活とは

太陽が昇っている時間に活動し、沈んでいる間に体を休めることです。人間の体の機能も、その生活を前提として機能します。

※自律神経機能：体温や呼吸、筋肉や内臓の動きなどを調整している。

※ホルモン：体づくりや修繕、精神安定、意欲などを調整している。成長ホルモン、セロトニン、メラトニンなど。

そのため、太陽のサイクルと反した生活が続くと、図1のように学力低下やイライラ、生活習慣病などの不調を

大人も子どもも

たぐってぐって はやくねよう！

招くことになります。



図1

体温リズムを意識しよう

水色のライン

・太陽が昇る朝6時頃に上昇しはじめ、自然に目覚める。

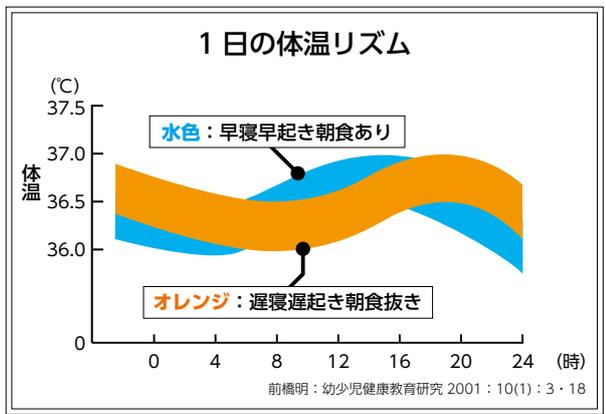
・午前から午後4時頃にかけて活動や学習に適した体温になり、元気や意欲を出すホルモンが分泌される。

・太陽が沈む夜6時頃に下がりはじめ、自然と眠くなっていく。

オレンジのライン

・朝9時頃まで体温が低いので目覚めが悪い、起きられない。

図2



・午前中も体温が低いままなので、元気が出ない、頭が働かない。
・夜に向かって体温が高くなるので寝付けない。動きたいのに外では遊べないので発散できずイライラしてしまう。

一点突破、全面改善！

左にある例をみながら、家族で取り組めそうところをみつけて、試してみよう。

たぐって

- ・朝ごはんを食べて体温アップ
- ・出かける前の朝うんちからだすっきり
- ・午前中の運動で体温アップ
- ・午後の運動でエネルギー発散

はやくねよう

- ・夜は部屋を暗くして眠気を誘う
- ・テレビやスマホの強い光も避ける
- ・夕食を夜7時までに済ませる
- ・明け方に太陽の光を浴びる

平成26年度うるま市健康づくり標語
【小学生の部】入賞作品

**早く寝よう もったいないよ
成長期！**

