

保健活動
一口メモ



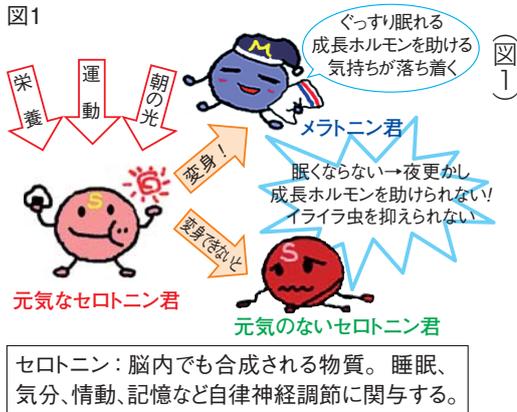
健康支援課
☎973-3209



食べて・動いて・早く寝よう!

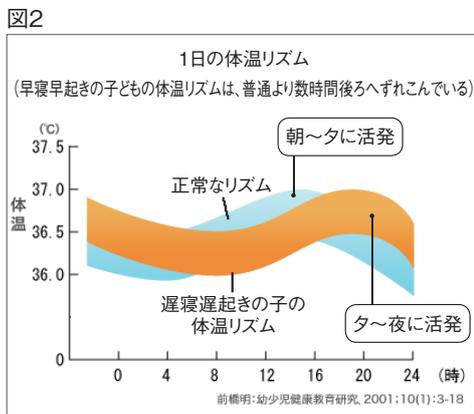
子どもにとっての生活リズム

子どもにとっての生活リズムは心身の成長に大きく関わるため、軽視できません。神経系の働きを助けるセロトニンという物質が、太陽の光を浴びてよく体を動かすことで活性化され、夜暗くなるとメラトニンという物質へ変身し、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。セロトニンが活躍するには太陽の光、栄養、活動の3つが揃うことが大事です。



生活リズムと体温リズム

生活リズムが整っている子どもは、起きて朝食をしっかりと食べ、活動に必要なエネルギーを得ることができます。同時に体温も上がってくるので、太陽の出ている時間に活動が活発になります。日中十分に活動すると、暗くなってくる時間に体温も下がりはじめ、心地よい疲れと眠気を呼びます。この体温の調節もセロトニンやメラトニンが関わっているのです。生活リズムを整えることは体温リズムを整えることにもなるのです。



生活リズムは一連のサイクル

生活は一連のサイクルで成り立っています。(図3)

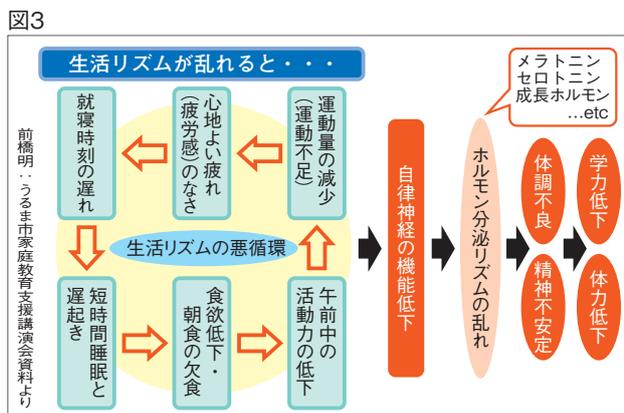


図3からも分かるように、サイクルを構成するどこか一つに乱れが生じるとすべてが乱れていきます。生活リズムの乱れがホルモンや自律神経にも影響が及んでしまい、成長発達の妨げになることが分かります。

キャッチフレーズは『食べて・動いて・早く寝よう!』

生活リズムは一連のサイクルなので、朝は8時まで起こすなど、1つだけ実践してみよう。

食べて

朝ごはんをしっかり食べ、活動前のエネルギーを蓄えます。食べると胃腸を刺激するので朝ウソの習慣もつきます。

動いて

午前の活動で体温を上げて体を目覚めさせましょう。

午後の活動は自然な空腹感を呼び、早めの夕食へとつながります。セロトニンも活性化します。

早く寝よう!

しっかりと食べ、しっかりと動いた後は心地よい眠りを誘い、早寝につながります。部屋を暗くし、寝る環境作りをしましょう。

根気よく続けてみて下さいね。