

# 次世代の健康

## 子どもの生活リズムを整えよう

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。睡眠は心身を発育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとっても重要です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

### ◆睡眠の大切さ

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために必要なホルモンや物質が睡眠中にたくさん分泌されています。

#### 《成長ホルモン》

脳や身体の成長、回復に必要なホルモン。夜中の最も深い眠りの24時頃に集中して分泌されます。

#### 《メラトニン》

細胞を守るはたらきがあり、体内時計に密接に関連しているホルモン。小児期に多量に分泌されますが、夜更かしにより分泌が抑えられてしまいます。

#### 《セロトニン》

朝の光により活性が高まる神経伝達物質。セロトニンの活性が下がると精神的に不安定になり、攻撃性や衝動性が高まります。

### ◆早寝・早起きは三文の徳！

- しっかりご飯を食べられ、ぐっすり眠れるようになります。
- 身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。
- 生活の見通しがつき、情緒が安定します。

子育てがしやすくなり、生活にもゆとりができます。パパとママの時間も楽しみましょう。



生活リズムは「睡眠」「食事」「あそび」の3つの柱から！

生活リズムは自然には身につきません。乳幼児期からの習慣が大切です。

## ◆生活リズムを整えるには

### ① 朝の光をいっぱい浴びよう

気持ちよく起きられるように、優しく声をかけカーテンを開けましょう。朝の光は体内時計をリセットするはたらきがあります。



### ② おいしく朝ごはんを食べよう

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ごはんは血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。



### ③ 身体を動かして遊ぼう

昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。特に午前10～12時は身体が最も目覚めている時間なので、たっぷり遊びましょう。



### ④ お昼寝は午後3時までに

個人差もありますが、夜なかなか寝られないようであれば、昼寝は午後3時までにしましょう。



### ⑤ 夜は決まった時間に寝よう

お風呂→着替え→はみがき→布団に入る など、寝るまでの流れを繰り返すことで「寝る時間」という意識をもてるようになります。電気を消して、暗く静かな環境にすることも大切です。