

2月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H30.2.1

正しい生活リズムは 子どもへの大切な贈り物

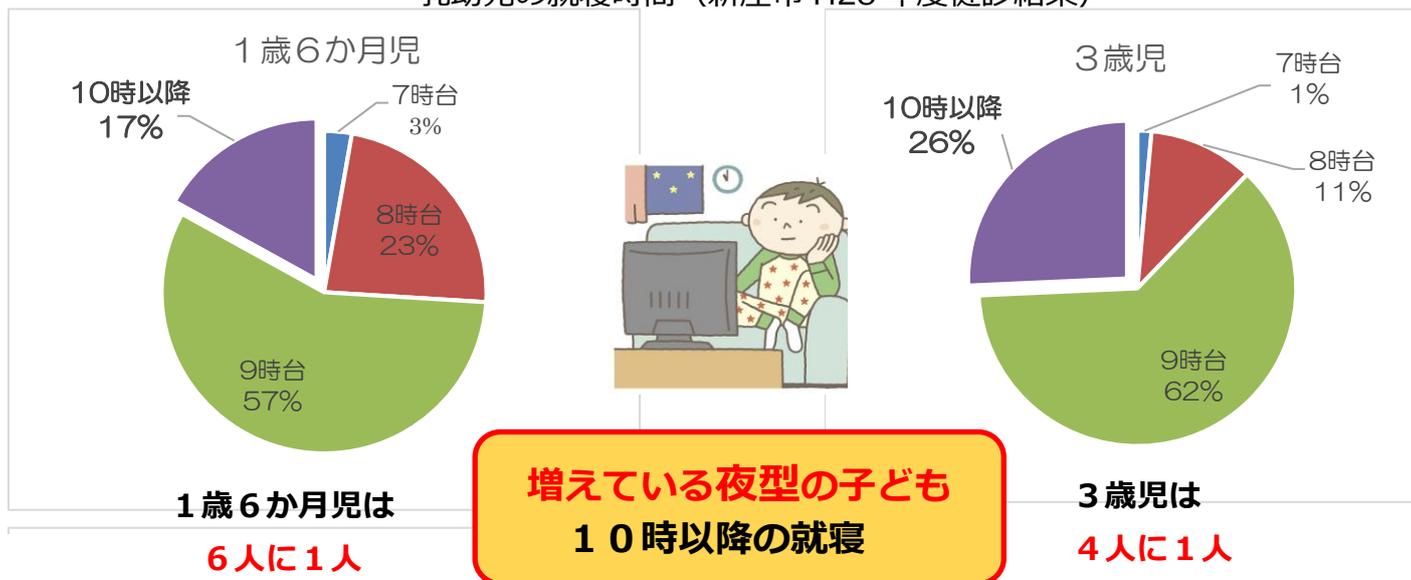
子どもの心と体の基礎は乳幼児期に育ちます。その大きな役割を果たすのが生活リズムです。

小さい頃に身に付けた生活リズムは、生涯にわたる生活習慣の基礎になります。

「眠る」「食べる」「遊ぶ」を柱に、毎日の生活リズムを整え、子どもの育つ力を十分引き出してあげましょう。

寝る子は育つ

乳幼児の就寝時間（新庄市 H28 年度健診結果）



ヒトの体温やホルモンなどの体のリズムは、大昔から「昼に活動する体の仕組み」に基づいてプログラムされています。現代が24時間社会になっても、その仕組みは変わりません。特に乳幼児期は影響を受けやすく、その仕組みにあった生活をしないと、心と体をよりよく発達させることができません。

成長に必要なホルモンは 夜寝ている間にたくさん分泌される

成長ホルモン

- 脳の発達や体の成長に作用
- 寝入って最初の深い眠りの状態の時に集中して分泌される

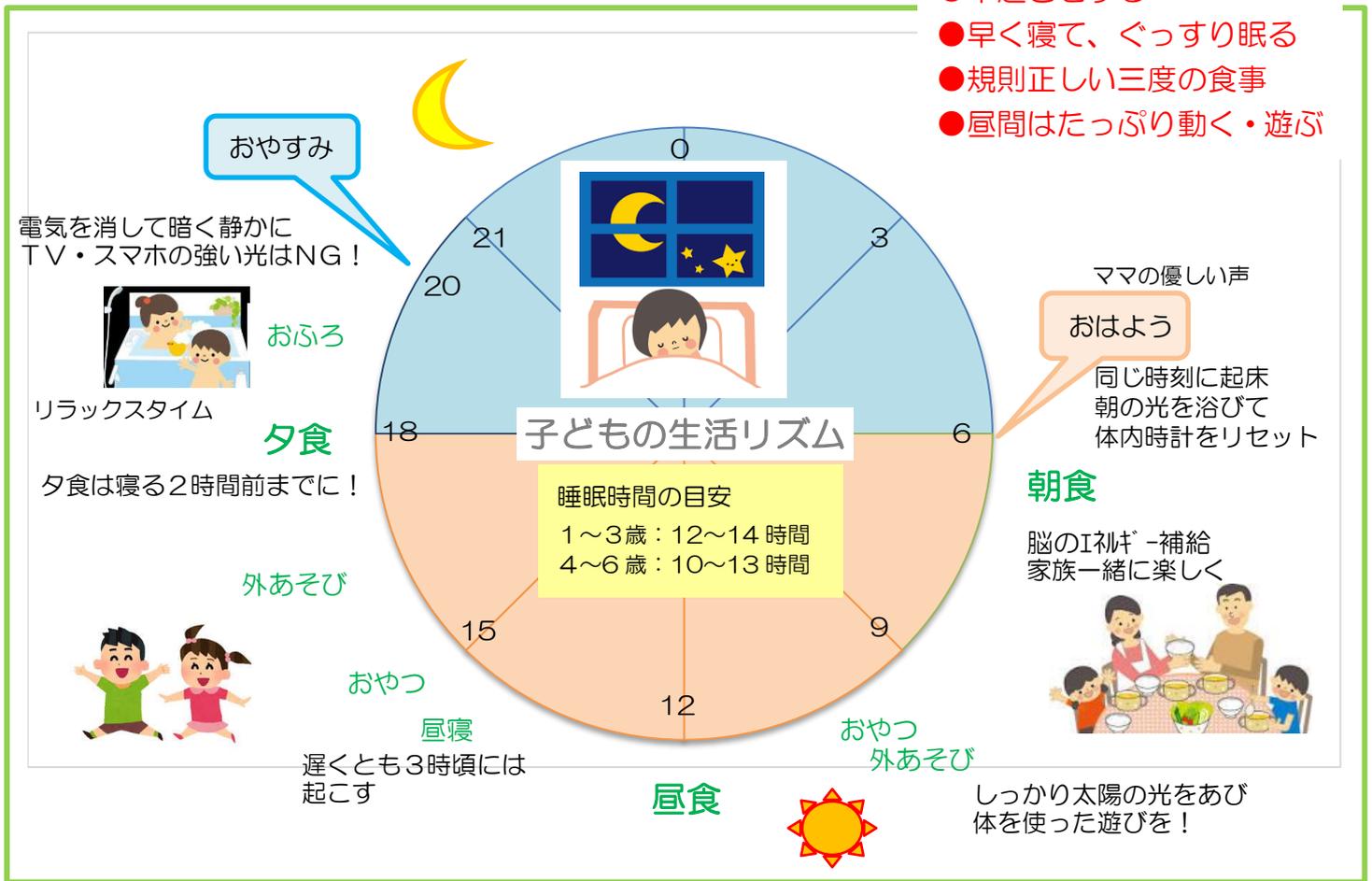
メラトニン

- 細胞を守る
- 性的成熟の低年齢化を防ぐ
- 小児期に多量に分泌されるが、夜更かしで分泌が抑えられる。

目標は、「夜9時までに眠り、朝7時までに起きる 規則的な生活」

(乳幼児は夜8時に寝て、朝6時に起きるのが一番の理想)

- 早起きをする
- 早く寝て、ぐっすり眠る
- 規則正しい三度の食事
- 昼間はたっぷり動く・遊ぶ



生活リズムが整うと.....

- ぐっすり眠れるようになる
- 無駄にぐずったりすることがなくなる
- しっかりご飯が食べられる
- 体が丈夫になる
- 集中力、意欲が高まる
- 情緒が安定する
- 笑顔が増える

.....子育てしやすくなる



ゆとりが生まれる



子どもは自分で生活リズムを整えることはできません。周りの大人が環境を整えていく必要があります。子どもと一緒に、ぜひ家族の生活習慣も見直してみてください。