

ほけんニュース

ととのえたい 生活リズム

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえることは、幼児の心身の発達的基础になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の動きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

朝に光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすとも体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で眠りましょう。



朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



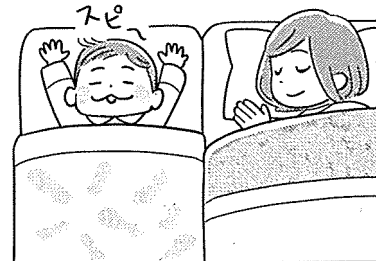
昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。



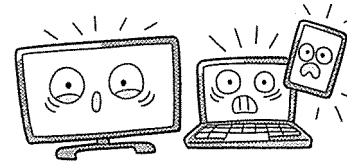
「寝る子は育つ」って本当!?

生後3~4か月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌がピークを示します。このようなことが「寝る子は育つ」という格言の根拠とされています。また、成長ホルモンは子どもだけではなく、おとなにも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。



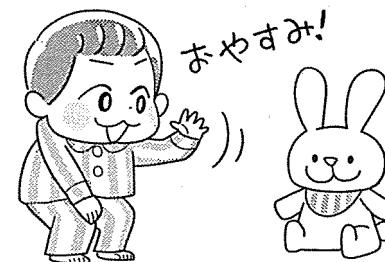
夜は避けましょう ブルーライト

ブルーライトとは、青色の光のことです。青色の光には、目を覚ます働きがあります。また、テレビやパソコン、スマートフォンなどからもブルーライトが発せられています。そのため、これらの機器を夜遅くまで見てみると、眠りにつきにくくなり体内時計が乱れてしまいます。



安心のためのおまじない 入眠儀式

入眠儀式とは、寝るまでの段取りや、寝る準備のことです。歯をみがく、寝間着に着がえる、明日の持ち物を確認する、家族や人形におやすみというなど、さまざまなものがあります。習慣化することで、安心して眠れるようになります。



大切なスキンシップは深夜よりも朝に

子どもとのスキンシップの時間が深夜にしかとれないこともあるかもしれませんが、しかし、子どもが夜遅く起きてしまうと、睡眠や覚醒のリズムが乱れ、寝不足になります。それを避けるためには、朝にスキンシップをとるのがおすすめです。

