



# すこやか洞爺湖

保健師から

中嶋 万記子

## 子どもと一緒に

### 早寝早起き朝ごはん！

現代の日本は「夜更かし社会」です。ある調査で約6割の2歳児が夜10時以降に寝ていることがわかりました。その結果、「朝起きられない」「朝食が食べられない」「午前中にぼんやりする」「子どもが増えています。」

睡眠のリズムはいつ頃から作られるのでしょうか？生後1カ月頃までの赤ちゃんは3〜4時間間隔で眠ったり起きたりをくり返し、月齢が上がるにつれて少しずつ間隔が長くなります。生後3カ月頃になると赤ちゃんの体内時計と1日24時間の地球時計が徐々に合うようになり、6カ月から7カ月頃になるとたいていの赤ちゃんは昼夜の区別がつき、夜まとめて眠るようになります。この時期からだいたいの同じ時間に起床、食事、外遊び、昼寝、入浴、就寝という基本的な生活リズムを作っていくとよいと言われています。

睡眠は子どもだけでなく大人にとっても心身の健康を保つために欠かせないもの。

明日から家族で『早寝早起き朝ごはん』を始めませんか？

#### 睡眠がもたらすもの

脳と体の休息

昼間、脳を活発に動かすには夜まとめて脳と体を休めることが必要。夜の休息が不十分だと昼間の脳の動きも鈍くなります。メラトニンの分泌

睡眠サイクルを調整し、眠気や睡眠を促します。睡眠中に分泌されますが、光が当たると分泌が減るので寝る時は部屋を暗くします。

成長ホルモンの分泌  
熟睡中に分泌され、骨や筋肉を増やします。



記憶の整理・定着

昼間あったことや学んだことを睡眠中に「これは覚えた方がよい。これはいらぬ。」と整理。必要なことを記憶として定着させます。

#### 早寝早起き生活のヒント

決まった時間に起こす

規則正しい生活リズムは朝早く起きることから始まります。ちよつと不機嫌でも朝は7時半頃までに起こし、生活時間がずれ込まないように心がけを。朝の光を浴びる

体内時計の調整に一番効果的なのは朝の光を浴びること。体温が上がって目が覚め、体も活発に動き始めます。

朝食を食べる  
体温が上昇し、脳が目覚めます。

体をよく動かす

体内時計の調整に欠かせないのが日中の活動。「昼間たっぷり遊んで夜はバタンキュー」を目指しましょう。

決まった時間に朝食

朝食がずれて昼寝も遅くなり、夜寝ないという悪循環にならないように時間を決めます。

昼寝は早めに

夕方まで寝ていると夜眠くありません。遅くても15時までには起こしましょう。

スタートが遅くなつた場合でも起こす時間を一定にすると生活リズムが保てます。



決まった時間に夕食

夕食が遅いと就寝も遅くなるのでパパの帰宅待ちのための遅めの夕食というのは避けましょう。一緒に食べるなら朝食を。

お風呂はぬるめに

体温が上がっていると眠りにくくなります。就寝直前の熱いお風呂は避けましょう。

早めに寝室を暗くする

夜も室内が明るいと脳は目覚めたままになります。寝る少し前には室内を暗くし、昼夜の区別をつけます。遅くても9時頃には寝かしつけましょう。