



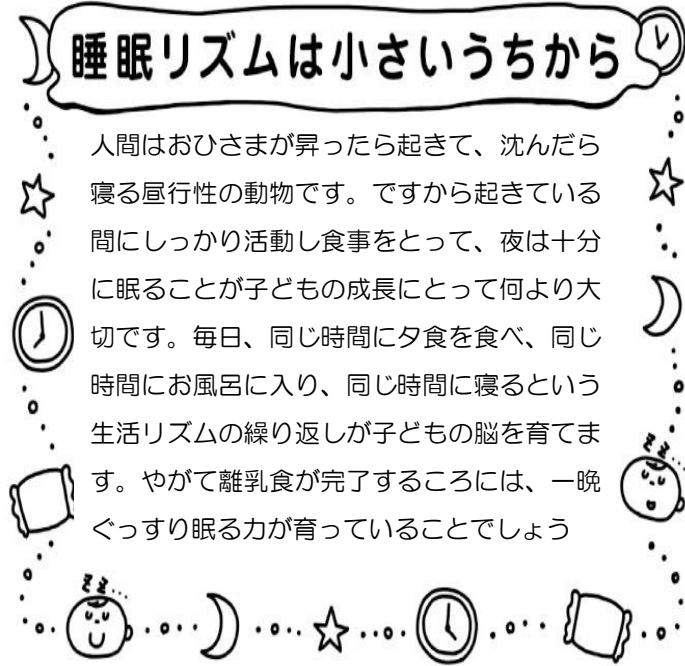
# 1月のほけんだより

健生 看護師

新しい1年がスタートします。今年はどうな1年になるのでしょうか？今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう！

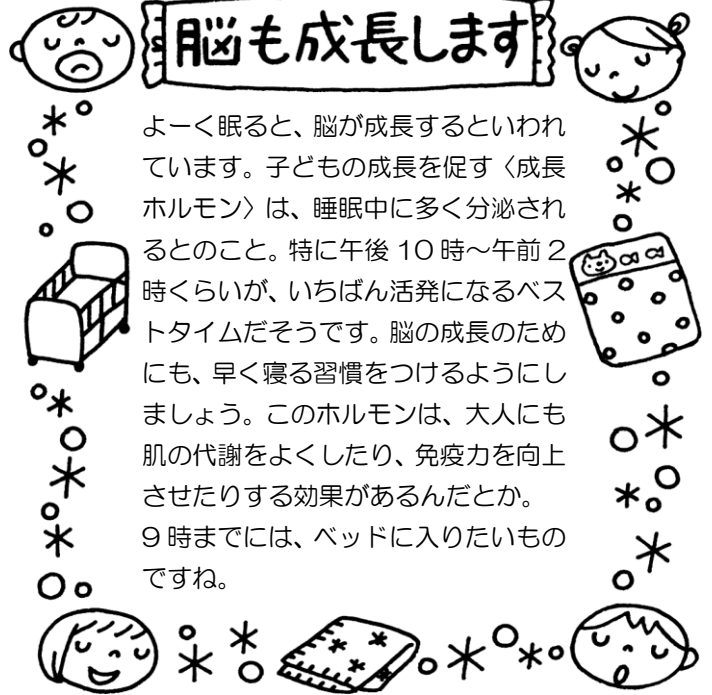
## 睡眠リズムは小さいうちから

人間はおひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。ですから起きている間にしっかり活動し食事をとって、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。毎日、同じ時間に夕食を食べ、同じ時間にお風呂に入り、同じ時間に寝るという生活リズムの繰り返しが子どもの脳を育てます。やがて離乳食が完了するころには、一晩ぐっすり眠る力が育っていることでしょう



## 脳も成長します

よく眠ると、脳が成長するといわれています。子どもの成長を促す〈成長ホルモン〉は、睡眠中に多く分泌されるとのこと。特に午後10時～午前2時くらいが、いちばん活発になるベストタイムだそうです。脳の成長のためにも、早く寝る習慣をつけるようにしましょう。このホルモンは、大人にも肌の代謝をよくしたり、免疫力を向上させたりする効果があるんだとか。9時までには、ベッドに入りたいものですね。



## 夜更かしがいけない6つのわけ なぜ、早寝の習慣が大切なの？

### 1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

### 2 心身の成長を妨げる

眠っている間は、成長ホルモンが分泌されたり、脳が体の点検をしたり休めたりして成長しています。遅寝だと、これらの働きが十分行われません。

### 3 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ボーっとしてしまうのです。

### 4 感情のコントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

### 5 食生活が乱れる（肥満のもと）

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

### 6 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。