

保健センターだより～子育て情報誌～（7月夏号）



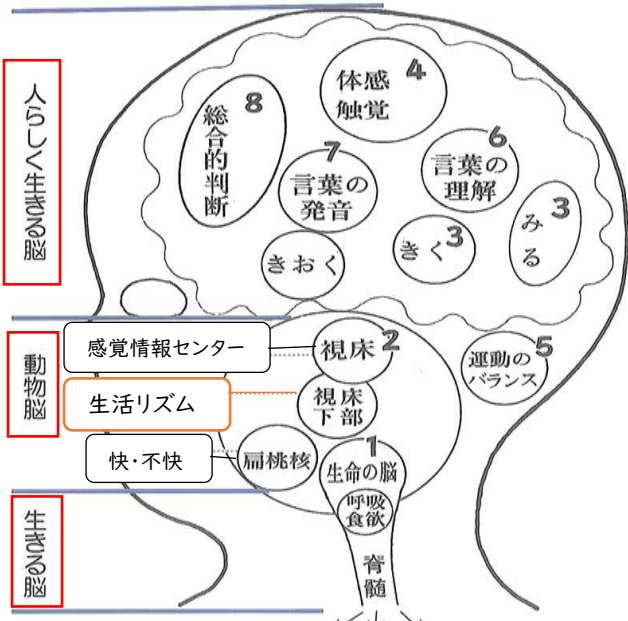
❖ 乳幼児期から大切な基本的な生活習慣 ❖



お子さんがすこやかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。「規則正しい生活」で情緒が安定し、心も身体もすくすくと成長します。



人の脳はどのように成長するのでしょうか



人の脳は下から、「生きる脳」「動物脳」「人らしく生きる脳」の順番で発達していきます。(図の番号順)

1. 「生きる脳」は、生命を維持するための脳で、赤ちゃんがお腹の中にいるときから機能します。
2. 「動物脳」は、本能や情動、感情をつかさどる部分で、生後 3 か月頃から育ち始めます。特に視床下部は生活リズムをコントロールする役割をもち 4 歳頃まで成長します。
3. 「人らしく生きる脳」は、がまんする力やルールを守って友だちと遊ぶ力、総合的に判断する部分です。この「人らしく生きる脳」が育つためには、「動物脳」がしっかり育つことが必要です。

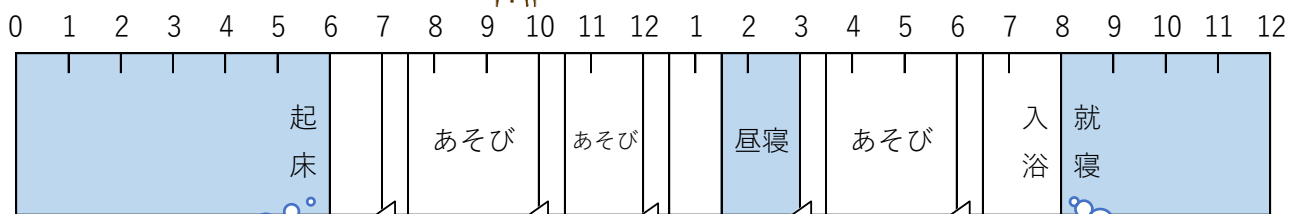
生活のリズムを見てみましょう

人の体は、太陽（自然）のリズムに合わせていろいろなホルモンを出しています。もともと昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。生活リズムをコントロールする「視床下部」がスムーズに働くためにも、太陽のリズムにあった生活を送ることが大切です。



生活リズムを作るには、保護者の助けが必要です！

◎ 幼児の 1 日の例 ◎ (子どもノートより)



明るい光を浴びましょう

体・手・頭を使ったあそびをしましょう

暗く静かな環境を作りましょう

☆ 子どもの成長に不可欠な「成長ホルモン※」は、寝ている間に分泌されます。

午後8時くらいから出始め、午前1時頃がピークになりますので、その時間に眠れるよう生活リズムを調整しましょう。

※「成長ホルモン」：骨や筋肉、脳や神経を育てるホルモン。



生活のリズムをつけるポイント



生活リズムは朝起こして作る

▷ 朝日を浴びましょう

朝日を浴びることでセロトニン(幸せホルモン)が分泌され、こころとからだを覚醒させます。朝日を浴びて、15~16 時間後には情緒を安定させ、眠気をもたらすメラトニン(眠気を誘発させるホルモン)が分泌され、睡眠をスムーズにします。

▷ 朝食をとって内臓を目覚めさせましょう。



昼はしっかり体を動かす

▷ 昼間にからだをたくさん動かして遊びましょう。午睡は 15 時まで起こしましょう。

夜は部屋を暗くする

▷ 寝るときはカーテンを閉め、寝室は暗くしましょう。メラトニンの分泌が上昇し、眠りにつきやすくなります。

▷ 入浴は、就寝 2~3 時間前がおすすめです。人は一気に体温が下がるときに眠りにつきやすくなります。就寝 2~3 時間前にぬるめのお湯につかると効果的です。

▷ テレビやゲーム、スマートフォンなどメディアとの接触に注意しましょう。

電子メディアを見ている間は、常に強い光の刺激が目に入り続けるため、脳が興奮状態になり寝つきが悪くなります。



メディアとの付き合い方のポイント



子どもは、身近な人と関わりあって、遊びなどの実体験を重ねることで、人間関係を築き、心と身体を成長させます。大切な成長の機会を奪ってしまわないためにも、メディアと上手に付き合ってください。

子どもがメディアと上手に付き合うためには、保護者の手助けが必要不可欠です!



★ 視聴時間を決めましょう

▷ なんとなくメディアをつけないで、観終わったらスイッチを切りましょう。

★ なるべく子どもと一緒に観るようにしましょう

▷ 子どもが興味を持った事柄について一緒にお話をしましょう。



★ メディアの内容を選ぶことも大切です

▷ 小さい子どもは、自分で内容を選択できません。刺激の強い番組は避けましょう。

★ 「観終わったら消す」「約束時間を守る」など習慣化しましょう

▷ メディアとの接触は ON と OFF のメリハリが大切です。利用前に約束し、納得したうえで視聴するようにしましょう。

▷ 約束事を守ることの習慣化にもつながります。



日本小児科医会「5 つの提言」

- ① 2 歳までは、テレビ・ビデオの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1 日 2 時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

