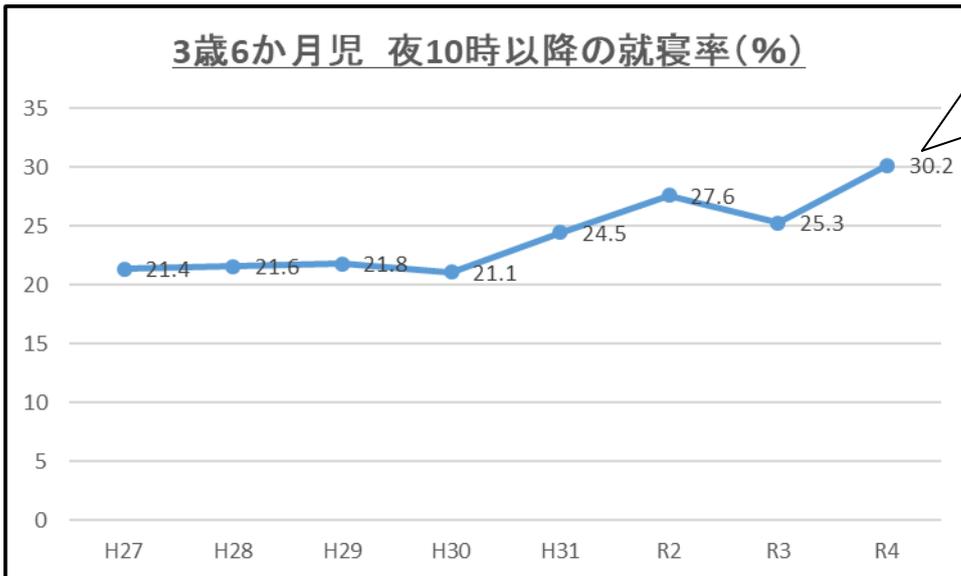


## 家族ぐるみで早寝・早起き！

子どもの体やこころ、言葉など人間らしく生きる力を育てる土台となっているのが生活リズムです。また、規則正しく生活することでママ、パパ自身の健康づくりにもつながります。家族みんなが健康に生きていくために生活リズムを見直しましょう。

### 天草市 3歳6か月児の就寝時間の現状（乳幼児健診問診票結果より）



年々、10時以降に就寝する「おそ寝」の子どもが多くなっています。



### 早寝早起きが大事な理由

#### ◆発達をしっかり促していくため

生活リズムを作っているのは脳の「視床下部」です。早寝早起きで視床下部がスムーズに働くと脳もしっかり働き、こころや言葉の発達が促されます。

\* 脳: 理性や総合的に考えるといった人にしかできないことをする脳。

#### ◆朝の光で体内時計をリセット セロトニンの働きも活発に！

脳内の体内時計で朝の光をキャッチし、リセットします。また朝の光には心を穏やかに保つ「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

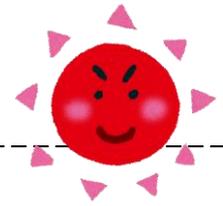
#### ◆成長に必要なホルモンが夜寝ているときに分泌されるから

成長ホルモンは深く眠っているときにたくさん分泌され、脳や体の成長を高めることができます。

大人にとっても成長ホルモンには脂肪を分解したり肌の老化を抑える抗酸化作用が期待できます。



## 早く眠るためにはどうしたらいいの？



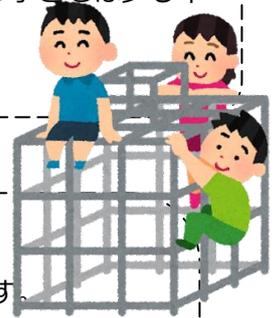
### ◆朝できること

#### ・まずは早起きを

生活リズムは朝起こして作っていきます。朝6時にはカーテンを開け電気をつけて明るい光を浴びましょう。朝の光を浴びることで眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが15時間後に分泌され自然に眠りにつくことができます。

#### ・朝ご飯を食べる

朝食は一日の活力となる大切なものです。目覚めてすぐに食欲がわからないタイプの子どもは少し早めに起こし皿を運ぶなど簡単なお手伝いをした後食べさせるのも一つの手です。



### ◆昼間できること

#### ・できるだけ体を動かす

昼間たくさん活動すれば夜早く眠れます。また「セロトニン」の働きも高まります。大人にとっても、子どもと散歩したり追いかけたりすることで相当な運動量になり、体づくり・ダイエット効果が期待できます。

#### <おすすめは外遊び>

外遊びで走ったり、跳んだり、ぶら下がったりして体に入ってくるいろんな刺激を整理することでからだやこころ、言葉の発達が促されます。

### ◆夜できること

#### ・テレビを消しましょう

寝る時間になったらきっぱりテレビを消しましょう。見たい番組は録画してお休みの日に見るなど工夫しましょう。

#### ・電気を消しましょう

暗くなると自然に「眠る」気分になります。メラトニンという細胞を守るホルモンも出てきます。

#### ・入眠儀式を見つけましょう

耳を触ったり、体を優しくトントンしたり・・・子どもにあった入眠儀式を見つけましょう。



### まずは早起きの習慣を

早寝のためにまずは『早起き』に取り組みましょう。外で過ごしやすくなるこれからは外遊びもおすすめです。ご家庭で取り組めるところから少しずつ生活リズムを整えていきましょう。