

元気いっぱい

ほけんだより
平成31年4月
福井市子育て支援課



健やかに育つために 生活リズムを整えましょう！



なぜ生活リズムを整えることが大切なの？

人間の体は、夜になると眠くなり昼間は起きて活動するからです。体温のリズム、ホルモンのリズムなど体のすべてのリズムがこの仕組みに基づいてプログラムされています。この仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができなくなってしまいます。

太陽のリズムにあわせて、いろいろなホルモンなどが出るからです。朝の光は、心を穏やかに保つ働きのある「セロトニン」の活動を高めます。夜は、細胞を守る「メラトニン」や骨や筋肉を育てる「成長ホルモン」が出ます。

生活リズムを改善するにはどうしたらいいの？

子どもの力だけでは生活リズムをうまく作ることはできません。保護者の助けが必要です。

朝の明るい光を浴びましょう。

「おはよう！」と声をかけてカーテンを開け、部屋を明るくし光を浴びると生体時計は朝を認識します。雨の日でもしてみましょう。



朝食を食べましょう。

- ・朝食は睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環をよくし脳や体にエネルギーを補給してくれます。
- ・毎日、決まった時間に朝食を食べると消化吸収能力は高まり、排便の時間も決まってきます。



夕食時間をできるだけ早めにしましょう。

- ・夕食時間が遅くなると、就寝時刻も遅くなります。寝る2時間程前には、食事を済ませましょう。
- ・食べた後はおしっこを作る働きが盛んです。熟眠するために寝る前に1回おしっこをするとトイレの回数も減ります。

寝かせる時間の1時間前にはテレビを消しましょう。

- ・寝る前にテレビ等を見ると脳が興奮したままになり、寝つきが悪くなるので控えましょう。
- ・どうしても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。

