

# の・ひ・の・ひ

## 知つておこう

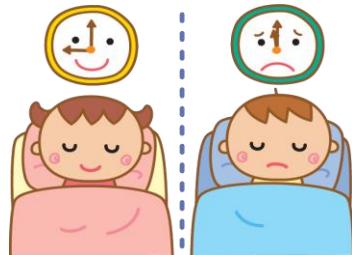
### 子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠リズムが狂うと、生活リズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るために、ご家族で生活を見直してみましょう。

#### ★★★ 夜更かしのいけない5つの理由 ★★★

##### 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」をしたときの睡眠は質が違います。質のよい睡眠を十分にとりましょう。



##### 2. 生体リズムの乱れ 時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、生体リズムを整えないと、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすかったり、食欲や集中力が低下しやすくなります。

##### 3. 感情のコントロールが困難に



##### 4. 食生活が乱れる

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なり、肥満の原因にもなります。



##### 5. 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もつホルモン。眠気を促すリズムの調整作用もあるといわれています。夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると明るい所にいる状態になり、分泌が抑えられてしまいます。ますます夜眠れなくなり、朝起きにくくなります。



#### 眠りに導くポイント 6

1

##### まず「早起き」の 習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起きます。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



3

##### 昼間の活動を たっぷりと

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、ここちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。



2

##### 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。



4

##### だらだら昼寝を やめる

夜更かしになるなら、昼寝は早めに切り上げることも。昼間にいつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



5

##### おふろは 適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いおふろに入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのには、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



6

##### 入眠儀式で催眠効果を

おふろに入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

