



よい眠りは・・・

“からだとこころの元氣のもと”

1. 寝る子は育つ！

人は眠ることによって、からだや脳を休ませて疲労を回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、からだところ（脳）の準備ができます。

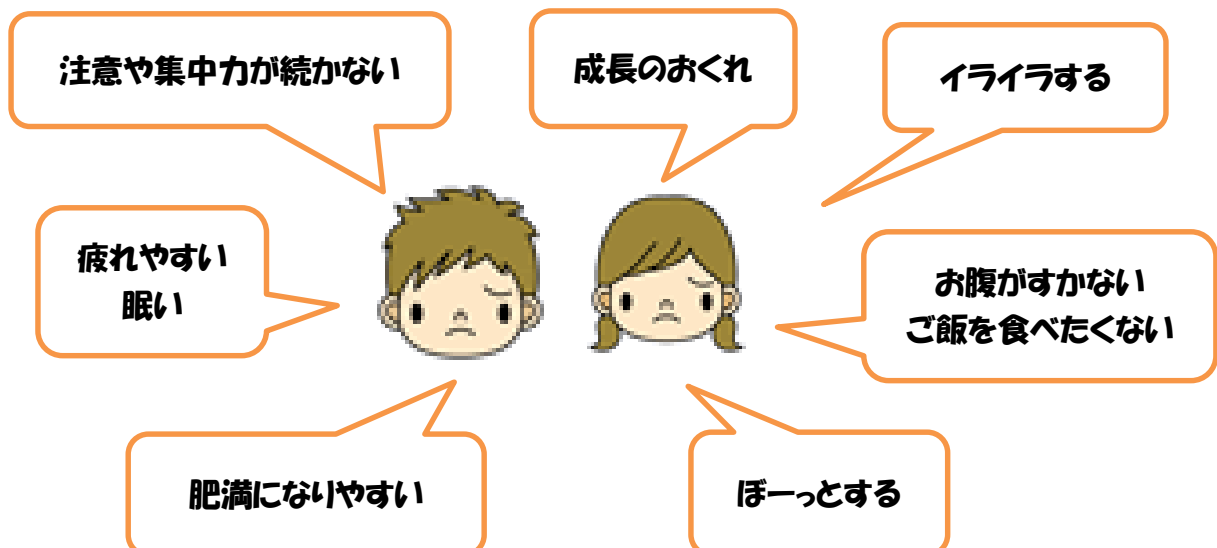
また、子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は、眠りについてから2～3時間の一番深い眠りの時に大量に分泌され、体の成長（骨を伸ばす、筋肉の強化など）を促すだけでなく「傷ついた細胞の修復」や「免疫物質の生成」に関わって、子どものすこやかな成長に大切な役割があります。



まさに「寝る子は育つ」なのです。

2. こんなことはありませんか？ もしかすると睡眠不足が原因かも・・・

生活リズムが夜型化し、大人も子どもも睡眠時間は減少する傾向にあります。特に子どもの場合は眠くても眠れないなど、眠気をうまく意識することができません。そのため、周囲の大人たちが、気づいてあげることが必要です。



3. 気持ちのいい朝を迎えるためのポイント～

「早起き・早寝」がコツ！！

- 夜の眠りには、朝のスタートが大事！
- 「朝のポイント」で
一日のスイッチ・オン
- 朝のスイッチが入ってから
およそ14時間で
眠くなる。



朝のポイント

- ① 朝だいたい同じ時間に起こす。
(朝6時～7時半位までを目安！)
- ② 起きたら、朝日を浴びる。
(くもりの日の明るさでOK！)
- ③ 目覚めて1時間以内に
朝ご飯を食べる。
- ④ 平日と休日の起床時間の差は
2時間以内に！



夜のポイント

- ① 脳とからだのリラックス
- ② 入浴は寝る時刻の
1～2時間くらい前までに！
- ③ 寝る直前までテレビを見たり、ゲーム
の画面を見ないようにする。
- ④ 寝る時刻はだいたい一定にする。
- ⑤ 寝る前は、少し明るさを落とした
部屋で「ゆったりと」過ごす。

おやすみツアー

- ☆ 寝る30分くらい前から
眠くなるような環境や
生活のパターンを作る。
(例) パジャマに着替え→歯磨き→トイレ
→絵本や子守歌など
- ※ 毎日同じことを行うことで
「寝る時間が近づいているな」と
感じることができる。



よい眠りがあってこそ、元気に毎日を過ごすことができます。

家族全員で生活習慣を見直し、お子さんのすこやかな
成長を支えてあげてください。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>