

## 生活リズム（からだところろの健康）

### 1. 睡眠が大切なわけ

生まれたばかりの赤ちゃんは、1日の3分の2は眠りの中で過ごします。睡眠には、いくつかのホルモンの分泌が関係していますが、なかでも骨に働きかけて身長を伸ばすなど、子どもの成長にとって欠かせない「成長ホルモン」は、夜間の睡眠の深い眠り（ノンレム睡眠）のときに分泌されていることがわかっています。昔から「寝る子は育つ」といいますが、まさに、子どもの成長は、眠りによって助けられているのです。



成長ホルモン分泌



身長を伸ばす

### 2. 睡眠不足で心配な事

大人は睡眠不足を実感できますが、子どもの場合、眠気をうまく意識することが出来ません。周囲の大人たちが、気づいてあげることが必要です。

疲れやすい

イライラする

ご飯が食べた  
くない

ぼーっとする



特に子どもたちの訴えがなくても、睡眠不足で成長の遅れや肥満になったりすることがあります。

### 3. 子どもの眠りのためのポイント～昼夜のリズムを作る～眠育～♪♪

★眠くなるような環境や時間の工夫をし、生活パターンを作る★

#### ① 30分前から寝る準備を！

寝る30分前には、パジャマに着替え、トイレを済ませ・歯磨きをはじめましょう。



## ②寝る時刻を一定にする

例えば、9時に寝かせたいと思ったら、前もって「9時になったらねんねよ」と伝え、9時ごろに布団に入りましょう。

「毎晩、〇〇したら、寝る」という、習慣をつけましょう。

### ☆☆ おすすめは、「おやすみツアー」 ☆☆

子守歌・絵本の読み聞かせ、ぬいぐるみやお気に入りのおもちゃに「おやすみ」と言って目をとじさせる、電気を一緒に消すなど、子どものスムーズな眠りにつながることを、工夫してみましょ。

子どもだけではなく、大人が添い寝することも有効です！



## 4. 夜の眠りには、朝のスタートが大切

### ～生活リズムをつかむコツ～



#### ① 朝はだいたい同じ時間に起こす

生活リズムを整えるには、まず朝起きる時間を小さいうちから決めておくことが大切です。

朝起こす時間・・・朝6時～7時半くらいまでの間

昼寝・・・お昼頃～3時頃まで ⇒ 夜9時前後に眠くなるリズムになる

#### ② 起きたら、太陽の光を浴びる



#### ② 目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる

#### ③ 平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする

せっかく生活リズムができていても、休日に崩れると、月曜日の朝はなかなか起きてくれません。休日だから・・・と生活リズムを崩しすぎないように気を付けましょう。

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/>