



ほけんだより



第70号

平成18年9月

子育て施設課

生活リズムと健康

生活リズムとは

私たちの身体は、自然界の昼夜の交替に従って、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。

1日24時間の中に、生活リズム（睡眠・起床リズム）と一緒に、生体リズム（ホルモンの分泌、体温の変化、消化器系の活動、脳の働き）などがあります。

生活リズムは、生後4か月くらいから育ちはじめ、5～6歳頃に完成するといわれています。乳幼児に生活リズムの習慣をつける理由がここにあります。

子どもは、十分な睡眠・規則正しい起床など生活リズムを整えることで未熟な生体リズムも健康に発達し、心身の働きをコントロールする自律神経も強くなり、成長のためのホルモンの分泌も盛んになります。

規則正しい生活リズム、特に夜の睡眠は子どもの成長のためにもとても大切なものなのです。

夜間に分泌されるホルモン（メラトニン）について

夜、周囲が暗くなると出てくるホルモンであるメラトニン（①眠気をおこし、酸素の毒性から体を守ります。②老化防止や抗ガンの作用があります。③性的な成熟の抑制作用があります。）は、3～5歳前後のときに、最も多く分泌されます。

遅寝で明るい所にいると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

早寝早起きで健康を!!

『うちの子は起こさないで絶対起きない』

と思っている保護者の方へ

お子さんを起こす前にまず保護者が余裕を持って起きましょう。そして毎日、同じ時間に声をかけ、きちんと起床させましょう。

とりあえず、1～2週間やってみませんか。

自分で起きられると、一日が活発で意欲的に過ごせ、早寝の習慣にもつながっていきます。



《生活リズムを調えよう》



成長ホルモンについて

夜、寝入って最初にやってくる深い眠り（ノンレム睡眠）の時に一番たくさん出ます。成長ホルモンは、骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにする働きがあります。また、このホルモンの不足は、情緒不安定の原因にもなると言われています。