



# 12月 ほけんだより

平成26年 第169号

呉市役所

子育て施設課

0823-25-3144

## 1日のスタートは「朝ごはん」と「朝の光」から

### 1. 体内時計をリセット！

人間の生活リズムは25時間に近い周期です。

朝、光を浴びること ⇒ 脳にある親時計

目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べること

⇒ 胃にある親時計(腹時計)が

24時間周期にリセットされます。

脳と胃にある親時計がそろると、からだ中にある体内時計もそろいます。

そのことが、日中元気に過ごせること、夜には心地よく眠れることにつながります。



### 2. 朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

朝ごはんは、5感(視覚, 聴覚, 嗅覚, 味覚, 触覚)を刺激し、からだが目覚めます。



また、朝ごはんは、からだのだるさやイライラ感も解消してくれるので、心にも良い！朝ごはんを食べて、元気に1日を過ごしましょう！



### ～朝ごはんおすすめの組み合わせ～

**主食**

ごはん おにぎり

バターロール

トースト

うどん

**主菜**

納豆 焼魚

ゆで卵 目玉焼き

ポイルウィンナー

**副菜**

おひたし おろし和え

サラダ ゆでブロッコリー

トマト トマト

みそ汁 スープ

### 3. からだや脳とこころの成長をうながす睡眠！

睡眠中のからだの中では、成長ホルモン・メラトニン・コルチゾール・セロトニンといったホルモンが活動しています。

その働きには、骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにし、免疫機能を高め、体のメンテナンス、情緒を安定させる働きなどがあります。

生後4か月くらいから、夜寝ている時に成長ホルモンなどが集中的に分泌されるようになります。

4～6歳ころからは、寝入ってから3時間の深く眠っている時に、たくさんホルモンが分泌されます。

#### ～快眠のための生活リズムポイント～

朝からの行動が  
快眠に  
つながります！



- 決まった時間に起きる
- 朝ごはんを食べる
- 太陽の光を浴びる



朝

- 日中からだを動かす
- 楽しい笑いのときが大事
- 明るいところで過ごす
- 昼寝は3時まで



昼



- 夕食は決まった時刻に
- 夕方以降は強い光を避ける
- ぬるめのお風呂
- 眠る前は静かに過ごす

夕方

夜

#### ☆☆ おすすめ ☆☆

「はやく、寝なさい！！」と子どもに言っても、寝てくれるわけではありません。

「毎晩、〇〇したら、寝る」という習慣づけをすることで、眠りにつきやすくなる『入眠儀式』はおすすめです。

また、朝早く起こすことから始めると、早く寝ることができるようになってきます。ぜひ、お試しを！



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>