

# 9月のほけんだより

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

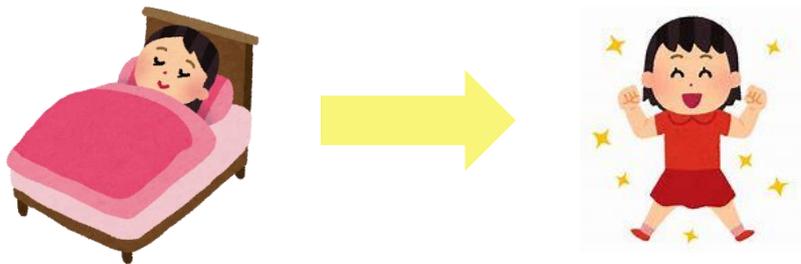
令和2年 第238号

## 生活リズムを整えよう

### 1. 「寝る子は育つ」は、本当です

昔から「寝る子は育つ」といわれています。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。子どもの発育に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。

子どもが健やかに育つためには、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。



### 2. もしかして睡眠不足が原因かも？

夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないため、午前中はボーッとして元気に遊べません。体内時計のズレが大きくなって、こころやからだにさまざまな不調が出てきます。



子どもの生活リズムをくずさないために、大人も規則正しい生活が大切です。

### 3. 生活リズムを整えるためのポイント

#### ① まずは早起き

朝は決まった時間に起きましょう。  
(朝6～7時半ぐらいまでを目安)  
眠たそうにしているも、時間になったら起こしましょう。



#### ② 太陽の光を浴びよう

朝日の効果

- ・体内リズムが整う
- ・心をおだやかにするセロトニンの働きが高まる

カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。



#### ③ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんの効果

- ・からだのリズムを整える
- ・やる気と集中力のアップ
- ・脳へのエネルギー補給



#### ④ からだを使って遊ぼう

昼間にたくさんからだを動かせば、夜は眠くなります。  
昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえでの大きなポイントです。たっぷりからだを動かしましょう。



#### ⑤ 寝る準備をしよう

寝る前までテレビやゲームをすると興奮がおさまらず、眠りにくくなります。ゆったりと過ごしましょう。  
毎日同じことを繰り返すことで、「もう寝る時間だ」という意識が高まります。  
(例) パジャマを着る→歯磨き→トイレ→絵本や子守歌など



#### ⑥ 決まった時間に寝よう

夜も決まった時間に寝るようにしよう！  
(夜9時前後ぐらいまでを目安)  
部屋や寝室の灯を暗くして、静かな環境を整えましょう。



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/>