子育て情報誌　令和４年１１月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園　ＴＥＬ03-3918-8251
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原　３－１９－１１　ＦＡＸ03-3918-8259
担当　星野

空気が冷たくなるにつれ、ぽかぽかとしたお日さまの暖かさをありがたく感じます。朝晩は特に冷え込むようになりましたので、皆様も体調には気をつけてお過ごしください。

♪　睡眠の大切さ　♪

～生活リズムを整えましょう～

人間には日中は活動して、夜は休息するという体内時計があります。

夜更かしなどで睡眠不足・不規則な食生活になると、体内時計がくるってしまうことがあります。

そうなると・・・

「朝起きられない」「食欲がわかない」「夜寝付けない」などの体の不調が出てきます。

こころも体も健康に過ごすために、規則正しい生活リズムを身に付ける事が大切です。

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きの他に、体を成長させたり、頭を良くする働きがあります。

☆体の成長を促す「成長ホルモン」…脳、骨、筋肉の成長を促す働き。

☆睡眠を促す「メラトニン」…脳の海馬という知識の工場の、働きを助ける。

⇒これらのホルモンは、２２時～２時の間に活発に分泌されるので、この時間帯に睡眠を確保し、睡眠リズムを保つことが心身の健康を保つために重要です。

体の成長だけでなく、より良い脳を育てるためにも、睡眠を大切にしましょう。

睡眠不足・不規則な生活リズムが及ぼす悪影響

⇓

- イライラする
- 攻撃性が高まる
- 無表情になる
- 学力低下
- 肥満傾向になる

など。

より良い睡眠のためにできること

⇓

- 早起きをする
- カーテンを開けて朝日を浴びる
- 寝る３０分～１時間前は、テレビやスマートフォンを見ない
- 日中はよく体を動かす
- 夜は気持ちをゆったりさせる遊びにする

など。

参考資料：厚生労働科学研究費補助金　未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班「未就学児の睡眠指針」
厚生労働省/e-ヘルスネット「子どもの睡眠」「睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響」
文部科学省「生活リズムの確立と睡眠」