



ほけんだより

4月号



生活リズムを身につけましょう

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。

夜は眠っている間に、疲労回復し、身体全体のつくりや働きを育てています。昼は太陽の光のもとで、学習したり活動したりしています。

1日24時間の中で、睡眠・起床リズム（生活リズム）と、ホルモンの分泌・体温の変化・消化器系の活動・脳の働き（生体リズム）が行われています。生体リズムを健康にするのが生活リズムです。生活リズムをととのえ健康な体をつくりましょう。

健康生活のために



早起き早寝



早起き早寝ができていますか？早起きばかりを重視していると、寝不足になるので注意が必要です。早起きと早寝は1セットです。早起き早寝で生活リズムを確立して、十分な睡眠をとしましょう。



昼間の活動

日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中にたくさん活動すると、夜はぐっすりと眠ることができ、良い眠りにつながります。



食事 + 排便

朝、きちんと朝食をとること、また 1 日 3 回の食事を決まった時間にとることが、生活リズムの確立につながります。そして、朝食をきちんと食べると朝の排便もスムーズになります。



知っておきたい！ メラトニンとセロトニン

メラトニンとは？

メラトニンは、朝、目が覚めてから 14～16 時間経過して、夜暗になると、脳内の松果体から出てくるホルモンです。眠気をもたらして、酸素の毒性から細胞を守る物質です。昼間に光を浴びると夜になって、松果体からホルモンが大量に出ることがわかっています。しかし、夜でも明るい中にいると、松果体から出て来なくなるといわれています。

ですから、昼間に十分光を浴びるようにし、夜は早めに眠るという生活リズムをつくるのが大切です。

セロトニンとは？

セロトニンは、脳内の神経活動の微妙なバランスを保つ作用があります。そのため、セロトニンの働きが悪くなると精神的に不安定になるといわれています。

セロトニンはリズムカルな筋肉運動（歩行や咀嚼^{そしゃく}、呼吸運動）をすると働きが高まります。運動して気分が良いと感じる時にはセロトニンがたくさん出ていると考えられます。また、朝の光を浴びた時にもセロトニンの働きが高まるといわれています。昼間、起きている間の十分な活動は、良い眠りを招きます。