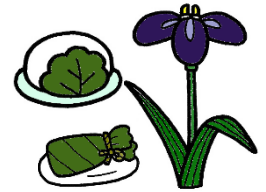


ほけんだより

5月号



コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が続いています。
自宅で過ごす時間が長くなると、生活リズムは乱れがちになりやすいです。
元気に過ごすためには、「早寝早起き」で正しい生活リズムを身につけることが大切です。「早寝早起き朝ごはん」のリズムができることで、体温の変化・成長ホルモンなどの分泌がされるようになり 「①午前中から頭も体も活動→②お腹が減る→③疲れてよく眠れる」ようになり、健康に過ごせる第一歩になります。

*生活リズムを見直しましょう！



人は体の中に体内時計を持っていて、朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。人の体内時計は25時間周期なので、朝日の光を浴びることでリセットしているのです。(子どもの体内時計は未完全なので、大人の配慮が必要です)

夜更かし朝寝坊は、私たちの生体リズムを壊してしまいます。また、ホルモン分泌のリズムも乱してしまいます。夜更かし朝寝坊の生活が習慣化すると、日中の体調不良を招いたり、睡眠不足になったりします。そうすることで、脳や心の働きにも影響を与えるほか、生活習慣病の危険性を高めることにもつながります。

早寝早起きの良いこと

早く寝ると、寝ている間に「成長ホルモン」がたくさん分泌されます

早起きして朝の光を浴びると・・・

体内時計が調整されます

朝の光は「セロトニン」の活動を高めます

早起きして朝ごはんをしっかりと食べると・・・

胃腸が刺激されて、うんちが出やすくなります

肥満予防になります

体温が上がって、午前中から元気に動くことができます

午前中から元気に動いて遊べると・・・

心地よく疲れて夜の寝つきがよくなります



* セロトニンとメラトニン

メラトニンの働き

細胞を守って免疫力を高めます

規則的に睡眠をもたらします。

朝、目が覚めてから 14～16 時間後に分泌されるメラトニンは、夜暗くなると出てきます。夜に強い光を浴びると出にくくなります。

セロトニンの働き

不安や恐怖を安心に変えたり、衝動的な感情をコントロールしています。

セロトニンがうまく働かないと不安なままでストレスがたまり、感情のコントロールができず、衝動性・攻撃性を生む危険があります。

セロトニンは生後約 5 年間のいろいろな刺激で作られます。

規則正しくおひさまの光のリズムを受けることや、お母さん・お父さんが笑顔で「大丈夫」と声掛けをして安心感を与えることが大切です。

夜寝たら朝までぐっすりというのは、子どもたちが昼間、駆け回っていた時代のことで、今はもうそうではありません。

全く違った社会状況の中で生きているのですから、「寝かしつける」「眠らせること」がしつけの一環として大切になってきます。そして、「眠る環境」をよく整えてあげる必要があります。昼間の運動もその一つです。

子どももおとなも体内時計は同じです。ですから「子どもは早く眠るもの」というわけではなく、子どももおとなと同じに夜更かし・朝寝坊が楽にできるものなのです。



生活リズムを整えるために

- ① 早起き・・・まずは早起きし、朝の光をしっかり浴びましょう
- ② 昼間の活動・・・明るい太陽の下で体を十分に動かしましょう
心地よい疲労、夜のメラトニン分泌の増加、セロトニン神経系の活性化をします
- ③ 昼寝の時間・・・お昼寝の時間は午後3時半までには起こしましょう
(目安は1時間半～2時間くらい)
- ④ お風呂の時間と温度・・・
寝る前はぬるめのお風呂（38℃～40℃）にしましょう
- ⑤ 入眠儀式・・・寝るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返すことが大切です
絵本や子守唄など各ご家庭で独自の寝るための習慣を考えましょう



緊急事態宣言で外出しにくくなっていますが、生活リズムをつくる上で、お日さまの光を浴びて体を動かすことは大切です。

外出自粛の目的は、3つの密を避けることです。

人に接する機会が増えるとそれだけコロナウイルスに感染するリスクは高くなります。だからと言って、まったく外出できないわけではありません。できるだけ人と会わない場所を探したり時間帯を工夫することで、密を避けることができます。家の周りを見て、出かけられそうな場所や時間を探してみましょう。公園の遊具がなくても、シャボン玉や、小さな虫、道端の雑草と言われているような草花など遊べそうなものを探してみましょう。

