

生活リズムは大切！

病気にならないためには、健康な体が必要になります。しかし、最近大人も子ども達も生活リズムが乱れている人が、多くなってきています。生活リズムの乱れの影響として、お子さんでは身体・知的発達など脳への影響や、学校・社会生活では、集中力欠如、イライラ、全身倦怠感と、学業や仕事能率へ大きく影響されます。

まずは、リセットしましょう。

人は生まれつき、からだの中に時計を持っています。これを生体時計といい、睡眠や体温、ホルモンなどのリズムを整える役割をしています。そして、この生体時計の一日は約二十五時間で、地球の一日である二十四時間よりも長い周期だということが分かっています。この一時間の差をどこかでリセットする必要があります。

✿体内時計をリセットする方法

- ① 朝の光を浴びる
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 軽い運動（明るい時間に）



✿夜の眠りの利点 : 大事なホルモンの分泌に影響

成長ホルモン：夜8時前後に上昇、午前1時前後にピーク

メラトニン：酸素の毒性から体を守り、老化防止・抗がん作用がある。
夜8時～朝4時まで上昇。周囲が暗いと大量分泌、
明るいと減少

セロトニン：心を穏やかにする脳内物質。イライラコントロール、
夜更かし朝寝坊で減少

✿よい眠りのためのポイント

☆早起き

大切なのは早起きし、「朝の光」を浴びることです。朝の光を浴びることで、生体時計はリセットされ、からだのリズムや調子を整えることができます。

☆昼間の活動

たっぷり明るい太陽のもとでからだを動かしましょう。質のよい眠りには質のよい活動が必要です。昼間の活動の中で、からだも心もたくさん使いましょう。

☆昼寝の時間

お昼寝は3時半前には切り上げましょう。夕方にまでお昼寝が長引くと、夜の睡眠に影響してきます。

☆お風呂

眠る直前のお風呂はぬるめがお勧めです。ひとは体温が下がるときに眠くなります。眠る直前に熱いお風呂に入ると、下がり始めた体温が再び上がり、眠気が消えてしまいます。

☆入眠儀式

眠る前の段取りを決め、それを毎日繰り返すことが大切です。「お風呂に入る→パジャマに着替える→ベッドで絵本→お休みなさい」という感じで、毎日寝る前の行動を同じ流れにすること。

これが習慣になれば、自然と眠くなるようになります。

◎大人も子どもも大切なこと

「寝かしつける」という言葉もあるように、寝かすのは「しつけ」の一つです。早く寝かしつけようという決意をかたくすることです。いつも時間に追われ、心に余裕がなくなってしまうと、大人も子どもも生活リズムに狂いが生じやすくなります。共働きの保護者が増え、帰宅後は大変でしょうが頑張ってください。子どもたちが眠った後は、ご自分やご夫婦のゆっくりした時間が取れるかもしれませんね。