



健康ワンポイントアドバイス

早寝と早起きで、子どもの生活リズムを整えましょう

睡眠の重要性

人は、朝の光で目覚め、日中に活動し、夜には寝て脳と体を休めるという自然な生活リズムを持っています。このリズムは、ホルモン分泌や体温変化などにも影響を及ぼします。睡眠中には、骨や筋肉を作り、免疫力を高める「成長ホルモン」や、眠りを誘い細胞を保護する「メラトニン」が分泌されます。また、脳内では記憶の整理と定着が行われます。

睡眠のリズムが乱れると、日中に体温が上がりにくくなり、脳や体がうまく働かなくなります。不規則な生活は、心のバランスを整える「セロトニン」の分泌も低下させます。年齢によって推奨される睡眠時間は異なりますが、午後9時ごろに就寝することが理想とされています。

子どもの頃に習慣化された生活リズムは、生涯にわたって生活習慣の基盤となるため、乳幼児期から規則正しい生活リズムを身に付けることがとても重要です。



早く寝るための3つのポイント

●早起き＋外遊びをしましょう

体内時計は、朝の光を浴びることによってリセットされます。早く起きて、よく体を動かすことで、疲れて早く寝つきやすくなります。

●暗く静かな環境をつくりましょう

テレビやスマートフォンなどの電子機器は、寝る30分～1時間前には消すように心がけましょう。

●寝る前のルーティンをつくりましょう

寝る準備をする時間を決めましょう。毎日同じ時間に同じことをする「入眠儀式」をつくることで、脳内に眠くなるサイクルができます。

【こども家庭課 保健師】