

生活リズムを考えよう パートⅡ

☆早寝・早起き・朝ごはん☆

睡眠と生活リズム ♪ を見直してみよう

睡眠は疲労回復だけでなく明日の活動を支え、生活リズムを守るためにとても大切です。
家族みんなの健康を守るためにも生活サイクルや睡眠時間を見直してみましょう。

●睡眠の役割ってなに？

- ・疲労回復(集中力や意欲も回復します)
- ・免疫機能を上げます
- ・ストレス解消
- ・成長ホルモンの分泌を促します

1日分の分泌量の約70%が
睡眠中に分泌されます

●睡眠が不足すると...

肥満になりやすい

成長ホルモンの分泌量が
少なく脂肪が溜まりやすくなります

イライラしやすい

自律神経が乱れて
脳がリラックスできずにストレスが
増えてイライラ状態に...

免疫力の低下

リンパ球の機能が低下し
免疫力の低下、風邪をひきやすく
なったり発熱しやすくなります

成績が低下する

脳は睡眠中に日中の学びを記憶し
定着させます
睡眠不足はこの働きを悪くします

●睡眠の必要なめやす

生後0～3か月…14～17時間
生後0～11か月…12～15時間
1歳～3歳…12～14時間
4～6時間…10～13時間
小学生…9～11時間

個人差が多少ありますが、

日中の眠気が強かったりイライラしやすい

集中力がない疲れがとれない等の症状が続く場合は睡眠不足かも…

○睡眠を『早寝・早起き』のサイクルの中で充実させよう

いつもより遅く寝る日があっても朝はなるべく決まった時間に起こすようにして
早起きの習慣をつけていきましょう。

小さな子どもさんはおうちの方が工夫してあげてくださいね。

〈乳幼児〉——朝しっかり目覚めさせ朝日を浴びて日中の体をしっかり使おう

たとえば

遅くとも朝食の20～30分前に起こしてあげると朝のリズムを作りやすくなり、

また、空腹で朝ごはんをしっかり食べやすくなります

大人の都合で夜更かしさせないように心がけましょう

就寝の1時間ほど前から部屋を暗くし寝付くまで静かにしましょう

〈小学生以上の人〉——寝る前に自分なりのリラックス法を工夫しましょう

たとえば

夜食は寝る2時間以内は食べない

短時間の読書をする

部屋を暗くする など…

夜寝る直前のテレビやゲーム、スマホやパソコンの使用は

脳が興奮して寝付きにくくなります

就寝前の利用はなるべく避けましょう