

体にいい生活 していますか？

体育健康部主任 坂内恭子



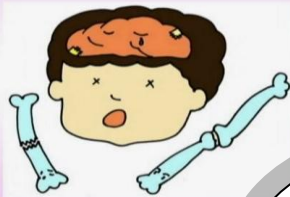
今年度も、子どもたちの健やかな成長を願い、元気アップカードを用いた生活向上の取組を実施します。

子どもたちの健全な成長には「バランスよく食べること」、「適度な運動をすること」、「よく眠ること」の3つが大切です。

今回は、その中から、睡眠についてお知らせいたします。睡眠には、『疲れをとる』、『病気になるにくくする』、『成長を促進する』の3つの力があります。この3つの力が正常に働くには、良い眠り方を心掛けることが大切です。では、良い眠り方って何でしょう？睡眠が不足するとどうなるのでしょうか？睡眠の秘密について見ていきましょう。

睡眠が不足すると・・・

成長をさまたげる



イライラする、ボーッとなる



睡眠は、子どもたちにとって、とても大切なもの。睡眠が不足すると、こんなことに・・・

ひまんのもと



つかれがとれない



おなかのぐあいかわるくなる



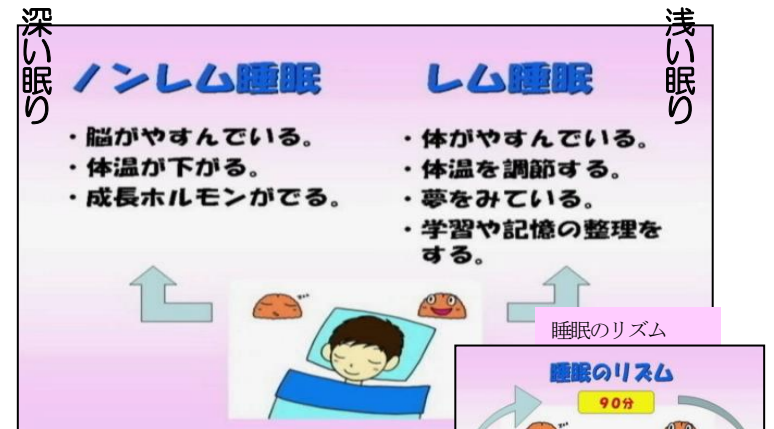
「目覚まし時計」は脳にある！

生体時計



人間の生体時間は、実は25時間なのです。それを、朝の光を浴びることで24時間にリセットしているのです。

逆に、夜強い光を浴びると生体時間は25時間よりも長くなってしまいます。そうすると、生活のリズムが崩れ、体の不調にもつながります。夜更かしには気を付けましょう。



成長ホルモンは、成長期に出る大切なホルモンです。

この成長ホルモンが出るにはタイミングがあります。睡眠のリズムを整えて、よく眠ることで、成長ホルモンがきちんと出てくるのです。

睡眠には脳を休めるノンレム睡眠と、体を休めるレム睡眠の2種類があります。成長ホルモンは眠り始めて30分～1時間のノンレム睡眠の時にたくさん出てきます。ちょうど11時～12時ころにたくさん出るので、遅くとも10時ころまでに寝ることが大切です。

昼間、よく食べ、よく運動することでよく眠れ、睡眠のリズムも整ってくるのです。

ここがポイント！

子どもたちの体の健やかな成長のためには、遅くとも、**夜、10時までに寝る**ことをお勧めいたします。

子どもたちの生活習慣の向上には、保護者の皆様のご協力が不可欠です。よろしくお祈りいたします。

