

みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

体内時計と眠りのおはなし

4月は新生活が始まるとともに、春休み明けで生活リズムが乱れがちな時期でもあります。新学期を気持ちよくスタートするために、体に備わっている体内時計を意識して、心と体の調子を整えましょう。

ヒトの体の中には時計がある?!

①脳にある**生体時計**

「朝」目覚めて → 日中活動 → 「夜」休むというリズム。



朝日で活発になる
セロトニン (脳内物質)

心をおだやかに保ち、食欲や自律神経(内臓や血管などの働きを調節する)を活発にしてくれます。



夜の暗い間に出る
メラトニン (脳内物質)

眠るリズムをつくってくれます。病気の予防や細胞の新陳代謝を促します。

夜寝るころに照明・テレビ・スマホなどの**強い光**を受けてしまうと、メラトニンが出てにくくなって眠れなくなります。

②胃腸にある**腹時計**

朝食を食べると体内時計がリセット! 目覚めや寝つきが良くなります。

朝、食べ物が胃腸に入る



腹時計が動き始める



しっかりと目が覚めてくる



寝不足になると。。

- 脳の成長をさまたげてしまう
 - ・学習したことが思い出せない
 - ・新しい学習ができない



- 緊張・不安・疲労感・イライラ

- 集中力が下がる・意欲が下がる

- 食欲ホルモンが増える→食欲が増す→肥満の危険性

健康的な睡眠をとろう!



活動内容は
遊び
勉強
会話
社会活動

- 寝ること、食べること、活動することは密接に結び付いています。

眠らず、身体も動かさずでは、食欲もできません。しっかり食べ、しっかり活動すれば、しっかり眠ることができます。

- 子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、ぐっすり寝ている午後10時～午前2時までの間にたくさん分泌されます。長く寝るだけではなく、眠りにつく『時間』も大切です。

睡眠をしっかりすることは脳に栄養を与えること、早寝は明日の生活の質を高めることにつながります。

つまり

1日のはじまりは眠る時。



「早寝は気持ちよく目覚めるための起き支度」です。

◆ 健康的な睡眠の基本 ◆

- ①朝の光を浴びよう
- ②昼間に活動しよう
- ③夜は暗いところで休もう
- ④規則正しい食事をとろう

【文献】

- 1) 神川康子：小学生から始まる学校生活のために～早寝早起き朝ごはんは楽しい学校生活の源。チャイルドヘルス 2017. 10
- 2) 神山潤：子供の眠り～うちの子、夜ふかし朝寝坊どうしよう？ レジテントノート Vol13.No1. (4月号) 2011
- 3) 小野友紀：子どもの生活リズムと朝ごはんの大切さ。学校給食 2013.feb
- 4) 福水道郎：子どもの夜更かし、朝寝坊 医学総合 診断と治療 Vol103-no.10 2015 (101)
- 5) 神山潤：元気な子どもは遊んで食べてしっかり眠る 第16回日本外来小児科学会年次集会 Vol9 No4 (2006)