



健康だより

# 生活リズムは早寝・早起きから



「早起きは三文の徳」と昔からいわれるように、早寝・早起きのメリットは数えきれないほどにあります。早寝・早起きを身につけ、一日の生活リズムを整えましょう。

【問い合わせ先】  
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

**睡眠習慣は心や体の成長、学力面などに影響**

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは「イライラする」「攻撃性が高まる」「無表情になる」など情緒面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活では、睡眠不足で朝起きられない子どもは「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが学力低下の要因になることを示しています。

睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、睡眠習慣が子どもたちの心身の健康に影響することが分かります。

**生活リズムをつけるためには**

- 早起きをする  
カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- 早く寝てぐっすり寝る  
本市では、幼児期は午後9時までの就寝を勧めています。

▼なかなか眠らないときには、  
昼寝を早めに切り上げてみましょう。

▼部屋を暗くしてみよう  
(真っ暗が苦手な場合は豆電球など)。

## わくわく健康セミナー

とき 3月23日(金)  
ところ 七城温泉ドーム

内容

- 午前10時～正午  
健康チェック(骨密度、血管年齢測定、健康相談など)
- 午前11時～正午  
健康セミナー「ひざ・腰・肩 シャキッと教室」
- 食で考える健康  
650kcalの昼食を用意します。

申込期限 3月20日(火) ※先着順  
参加費 [セミナー] 無料 [昼食代] 850円  
※入浴・休憩は別途330円が必要です。

【申し込み・問い合わせ先】  
七城温泉ドーム ☎ 0968(26)4800

- ▼家族の触れ合いは早起きして、朝にもちましよう。
- ▼寝る前のテレビやスマートフォン、タブレットなどの使用はやめましょう。
- 朝ごはんを食べる  
朝ごはんを胃や腸が刺激されて朝の排便を促します。
- ▼家族でコミュニケーションをとってみよう。
- ▼歯みがきも忘れずに！
- 昼間はたっぷり動き、遊ぶ  
昼間しっかりと活動すると夜は早く眠れるようになります。

平成30年度 養生園祭

とき 4月15日(日)  
午前10時～

ところ 菊池養生園

内容

- 講演会(午後1時開演)  
講師 会田薫子さん  
演題 「長寿時代の医療とケア―自分らしい生き残り方のため」
- その他  
▼ワンコイン検査(頸動脈エコー・内臓脂肪CT・骨密度検査など)  
▼ステーションベント  
▼養生マルシェ

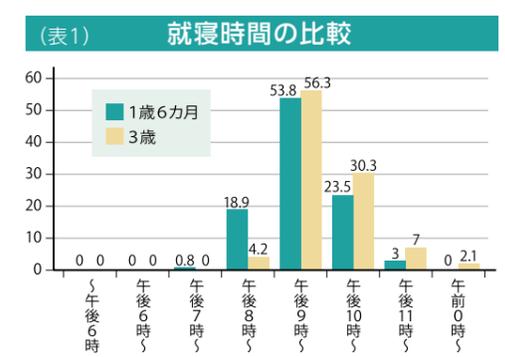
菊池養生園 ☎ (38) 2820

### 夜型化の子どもが増加傾向

文部科学省が初めて実施した子どもの睡眠と生活習慣に関する調査で、寝る直前までスマートフォンやパソコンなどをよく使う子どもが全体の52%にのぼり、そうした子どもほど日中の眠気を感じている傾向があることが分かりました。

日本小児保健協会の調査でも「夜10時以降に就寝する子ども」の割合は増えており、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっています。

平成28年度の本市の1歳6カ月児健診と3歳児健診で睡眠の状況を比較した際、年齢が進むにつれ、就寝時間が遅くなっていることが分かります(表1)。



### 朝の光をキャッチしてリセット

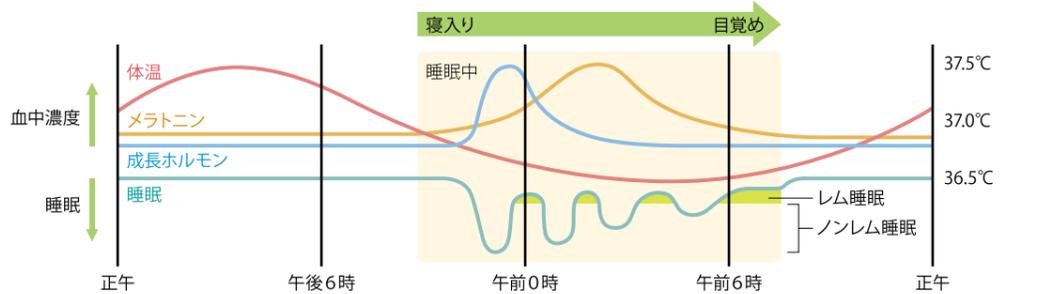
私たちの体にある生体時計は1日約25時間で動いています。このため、生体時計を毎朝調整する必要があります。朝の光を認識することで調節されます。この調整が睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが正しく刻まれます。特に子どもは、大人が与える環境に左右されます。

### 夜に浴びる光は子どもにとって危険がいっぱい

夜の光は子どもの健康に必要なメラトニン(※)というホルモンを出しにくくします。子どもを夜更かしさせないようにしましょう。

成長ホルモンも寝ているときに多く分泌されています(表2)。睡眠のリズムが乱れるとホルモンの分泌や体温のリズムも乱れてしまい、午前中ボーッとしたり疲れやすくなったりします。

(表2) 睡眠に関わるホルモンの分泌量と体温の変化



※メラトニン  
細胞を守る、規則的に眠気をもたらす、性的成熟に必要な時期まで抑えるといった作用があります。5歳までにもっとも多く分泌されます。夜暗くなると出てくるため、夜更かしするとメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

## 歯ツピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月12日・19日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時点

村上知登世 (菊) 上町	河野愛依 (七) 西郷従業員住宅
松永侑莉 (菊) 袈裟尾	大坂芽生 (七) 流川
末田光 (菊) 下木庭	西村燎 (菊) 高永
末田慈 (菊) 下木庭	
濱明咲秀 (菊) 大琳寺	
稲田小夏 (菊) 田島団地	
工藤秀介 (菊) 三万田	
徳永楓真 (菊) 富の原西	
宮村拓夢 (菊) 富の原中央	
生田稜 (菊) 富の原中央	
益田煌 (菊) 上住吉	
清本紘太 (菊) 藤田	
高尾琉生 (菊) 富の原中央	
前田連 (菊) 富納	
児嶋穂 (菊) 富の原台	
杉原瑛愛 (菊) 問所	
石坂颯大 (菊) 西郷従業員住宅	
江崎美咲 (菊) 高田	
平山太一 (菊) 新古閑	

**むし歯を予防するためには**

- ①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- ②甘いものを減らしたおやつづくり
- ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。