

早寝・早起きのコツ!

～早寝から始めるより、早起きから始める～

- ① 朝、陽の光で部屋を明るくする
- ② 朝ごはんはよくかんで食べる
- ③ 昼間はたっぷり活動する
- ④ 幼児の場合の昼寝は、午後3時過ぎには終わらせる（大人の昼寝は30分以内にする）
- ⑤ 夕食は決まった時間に食べる
- ⑥ 夜寝る前のテレビ・ゲームは控える（テレビ・ゲームの強い光は入眠の妨げになる）
- ⑦ 寝る前のお風呂はぬるめにする
- ⑧ 寝る前は絵本の読み聞かせや子守唄などの習慣をつける
- ⑨ 寝るときは部屋を暗くする
- ⑩ 親などの家族もできるだけ夜型生活を改める

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



1月19日(木)に旭志会場で、1月25日(水)に泗水会場で、1月27日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

1月19日(木)旭志会場

- みぎたあやり 右田綾莉 (旭 川下)
- みずかみはると 水上晴翔 (旭 姫井)
- ながたそま 永田颯馬 (旭 伊坂)

1月27日(金)菊池会場

- みどり かえで 實取 楓 (旭 久米二)
- なりまつあいな 成松愛渚 (旭 永南)
- もりかけいた 盛川啓太 (旭 桜山四)

1月25日(水)泗水会場

- たさき 田崎すずな (旭 飛熊)
- みいけしろうた 三池翔太 (旭 富の原中央)
- みいけゆうき 三池優輝 (旭 富の原中央)
- かりあつめゆうか 狩集優佳 (旭 桜山一)
- かわはら 川原 駿 (旭 南山手)
- なりまつしゅうま 成松聖真 (旭 富の原中央)
- くばたな お 久保田菜央 (旭 桜山四)
- ふじのじゅんや 藤野純也 (旭 富の原一)
- うえだかいと 上田海斗 (旭 上高江)
- せき あいと 関 藍斗 (旭 村吉)
- ますだ ゆい 益田結以 (旭 富の原中央)

1月25日(水)泗水会場

- やまぐち さわ 山口咲羽 (菊 中町)
- の だ こうき 野田航生 (菊 高野瀬)
- やました 山下ひびき (菊 高野瀬)
- なかはら りむ 中原理夢 (菊 巨)
- じょうそういちろう 城 壮一郎 (菊 大琳寺)
- しいばななみ 椎葉七海 (菊 北宮)
- とみたあきむね 富田謙宗 (菊 北宮)
- こが 古賀なつみ (菊 上西寺)
- なかがわら いおり 中村伊織 (菊 下西寺)
- なかやま しんご 中山晋吾 (菊 木柑子)
- おおいた いさ 越猪太護 (菊 道園)
- いわさか しゅん 岩坂 駿 (旭 雇用促進)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

大切な睡眠

健康だより

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25)1111

夜遅くまで起きていて早起きができません、朝食を食べないまま登校・登園して、身体の不調を訴える子どもが増えています。大人の生活に子どもが巻き込まれていませんか？
今、子どもたちの睡眠時間は削られ、睡眠不足による健康、生活への影響が問題になっています。今月は睡眠について考えてみます。



睡眠不足だと脳と体が目覚めないまま、1日がスタートします

夜型生活の子どもたち

核家族化が進み、残業などで両親の帰りが遅かったり、24時間営業している店の増加や塾や習い事などの影響で、夜型生活になっている子どもたちが増えています。

「春眠暁を覚えず(春は、夜が明けたのもわからず、寝坊をしよう)」。唐時代の自然詩人・孟浩然(もつこうねん)の詩です。

朝に眠たいのが、暖かくなってきただけならよいのですが、最近の事情はそうではないようです。

睡眠に深く関わるホルモン

「早寝早起きがいい」「睡眠は大切」と言われるのはなぜでしょう。下の図は、早寝・早起きのリズムをグラフに表したものです。睡眠・目覚め・体温・ホルモンのリズムは相互に関係しています。

成長ホルモンは言葉のとおり、体の成長を促します。骨を太く伸ばし、筋肉を強くし、自律神経の調節を行うもので、幼児期に最も多く分泌されます。

この成長ホルモンが最も多く分泌されるのが、夜の10時から深夜の2時までと言われています。成人では新陳代謝を促す働きがあり、「寝不足になると肌が荒れる」という人がいるのは成長ホルモンの関係です。

一方、睡眠に関するホルモンであるメラトニンは夜暗くなるると分泌され、体温を下げ眠気を起します。しかし、夜でも明るいと分泌量が減るので、部屋を暗くして眠ることが大切です。また、がん予防・老化防止の働きもあります。メラトニンは幼児期に分泌のピークを迎え、成長ホルモンより早い時間に分泌し始めるので、遅くとも夜の9時には寝ることが大切です。

寝かすことが大切

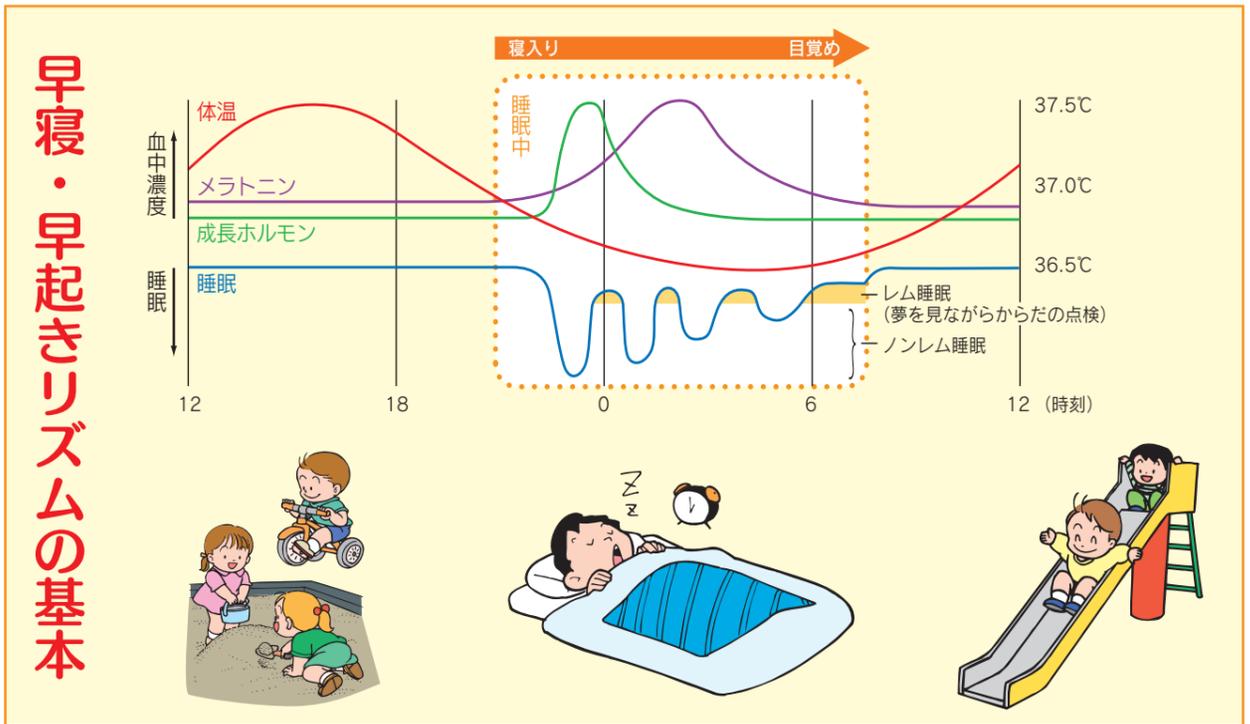
十分な睡眠をとるためには、まず、朝早く起きること。陽光を浴びて、身体を目覚めやすくしましょう。そして、夜早く寝る。

幼児期の子どもは、夜ほつておくと、自分の体力の限界がくるまで起きて、遊ぼうとします。また、子どもが寝ないからといって、夜間のコンビニエンスストアに連れて行ったり、夜遅くまでテレビやビデオを見せたりすると、目から入る光りで脳

が刺激されて興奮し、かえって眠り辛くなります。

子どもの意思に任せるのではなく、寝かすことが大切です。添い寝したり、子守歌を歌ったり、絵本の読み聞かせをしたりして、早く寝る習慣をつけたらいいのです。

最近、早期教育がもてはやされていますが、小さいときから、早寝早起きの習慣をつけることが、賢い子を育てるには、お金もかからず、近道のようなのです。早速、上の「早寝・早起きのコツ」を家族で実践してみましよう。



早寝・早起きリズムの基本