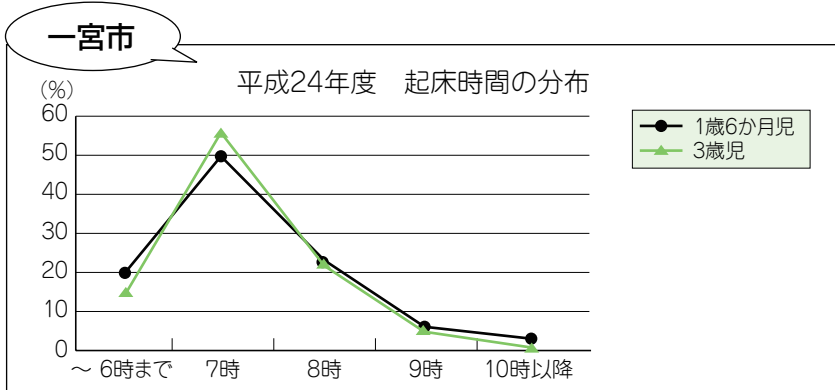


子どもの生活リズム

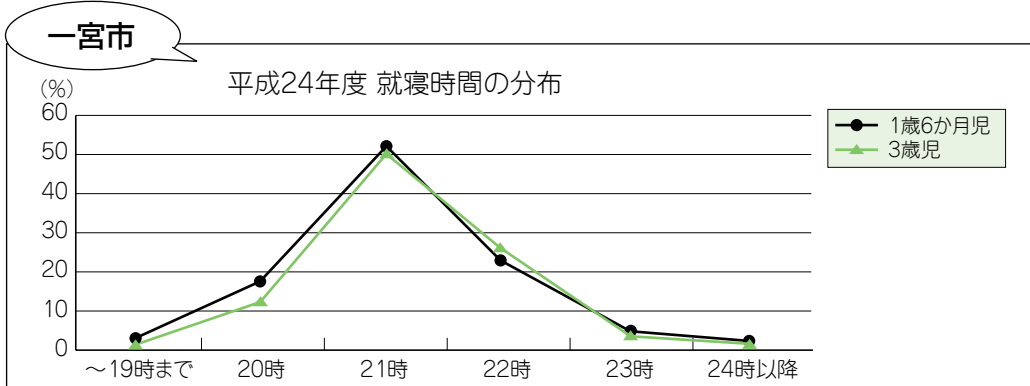
あなたのお子さんは、何時に起きて、何時に寝ていますか？

子どもが健やかに育つためには、十分な睡眠をとり、朝食を食べ、よく体を動かすことが大切です。十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌を促進するだけでなく、脳の発達にも良いとされています。

平成24年度に一宮市で1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を受けたそれぞれ約3,300人のアンケートの結果では、起床時間と就寝時間の分布は下のグラフのとおりでした。



●約70%の子が、7時までに起床しています。



●約60～70%の子が、21時までに就寝しています。

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を受けた多くの子どもが早起き早寝ができていました。これからも規則正しい生活リズムを維持していきましょう！

生活リズムを整えるコツ

- ★早寝・早起きと言われますが、「早起き・早寝」から始めましょう。
早く起きることで、活動時間が長くなり、早く寝る習慣がつきやすくなります。
- ★毎朝決まった時間に起こし、朝日を浴びましょう。
朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。体内時計は、朝起きて明るい光を浴びてから約14時間過ぎると少しずつ眠気を感じるようにセットされています。
- ★1～2週間ほど続けると、子どもたちの体内時計は少しずつ朝型に変わり、早起きのつらさは減っていきます。
- ★週末の寝坊に注意しましょう。
寝坊することによって、体内時計は一気に遅れ、1週間分の努力が水の泡となってしまいます。



ご相談は

中保健センター ☎72-1121

西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611