

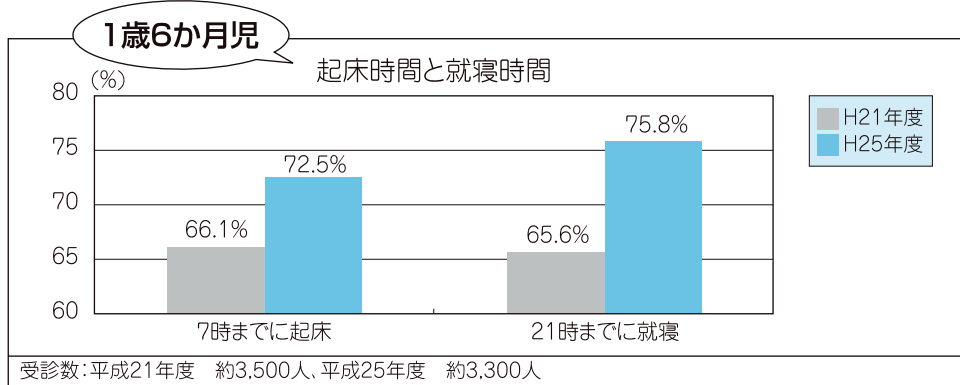
子どもの生活リズム



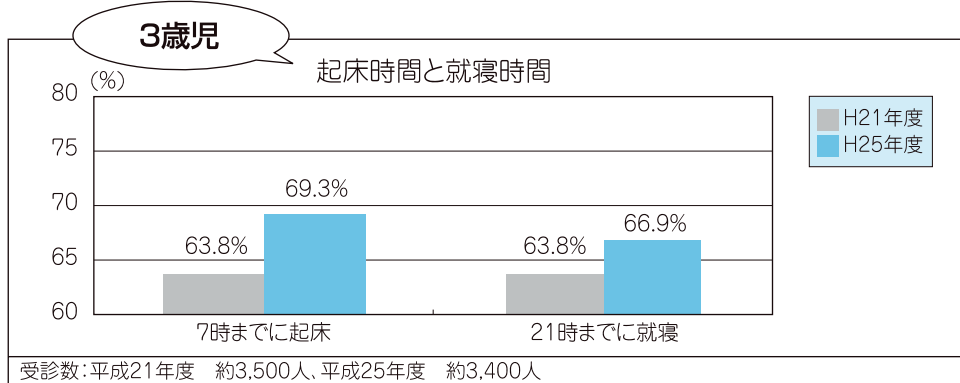
あなたのお子さんは、何時に起きて何時に寝ていますか？

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言われています。

一宮市の1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査でのアンケートでは、平成21年度と平成25年度の起床時間、就寝時間は以下のとおりでした。



- 7時までに起床している子は、平成21年度に比べ平成25年度は6.4%増えています。
- 21時までに就寝している子は、平成21年度に比べ平成25年度は10.2%増えています。



- 7時までに起床している子は、平成21年度に比べ平成25年度は5.5%増えています。
- 21時までに就寝している子は、平成21年度に比べ平成25年度は3.1%増えています。

アンケートの結果、1歳6か月児、3歳児とも、平成21年度に比べ平成25年度では早起き・早寝ができていました。しかし、1歳6か月児では約24%、3歳児では約33%のお子さんが21時以降に就寝しています。

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