

子どもの生活リズム



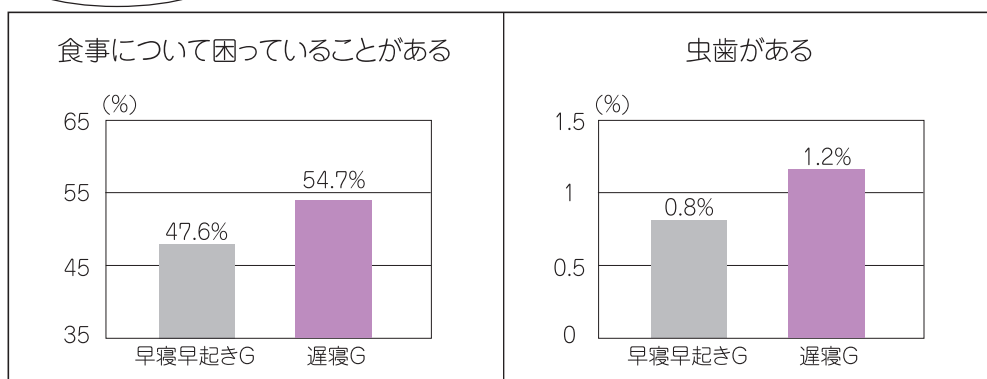
あなたのお子さんは、何時に起きて、何時に寝ていますか？

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。

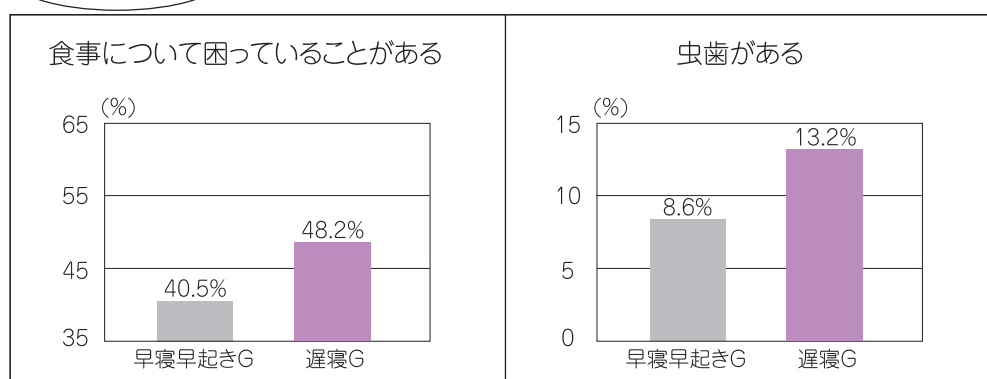
一宮市で平成26年度に、1歳6か月児健康診査（約 3,200 人）、3歳児健康診査（約 3,400 人）を受けたお子さんの食事と虫歯に関するアンケート結果は以下のとおりでした。

1歳6か月児

*早寝早起きG・・・7時までに起床し21時までに就寝している子のグループ
*遅寝G・・・22時以降に就寝している子のグループ



3歳児



アンケートの結果、遅寝Gには早寝早起きGに比べ、食事や虫歯に関する問題が多い傾向にありました。遅寝は、肥満や生活習慣病になりやすかったり、イライラしやすくなったりといった、他の健康問題の原因とも言われています。生活リズムを整え、遅寝を改めましょう。

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