かばくん通信

佐藤小児科　院内報　No.152
2018年12月1日発行

SATO CLINIC

宮崎市清水３丁目１−１０　電話　２２−４７０５　予約専用　２２−６６０１
URL　http://ysatohpd.com/

子どもの生活リズム

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲・体力・気力の低下の要因の１つとして指摘されています。周囲の大人が子どもの生活習慣や睡眠の重要性を理解し、子どもの生活リズムを見直してみましょう。

睡眠習慣の確立と改善の為に早起きから始めてみましょう

生体時計は１日25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっています。このため昨夜まで23時に寝ていた子どもを、いきなり21時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めましょう。

1 １日の始まりにしっかりと朝日を浴びると、体内時計を２４時間のリズムにリセットできます。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。

2 朝ごはんは、１日の元気の素です。午前中の脳や体の大事なエネルギー補給です。しっかり噛んで食べる事で、脳から気持ちを安定させる物質が分泌され、心が落ち着きます。

3 太陽の光を浴びて、しっかり運動をすると体温も上がり、代謝も分泌されます。適度に疲れる事で、夜に寝つきやすくなります。

4 明るく騒がしい寝室では、浅い睡眠になってしまいます。テレビの音量を小さくし、照明を暗くすると深い睡眠を促します。

食事 → 運動 → 睡眠 → 食事

夜に明るい光を浴びると、体が朝と勘違いして寝つきにくくなることがあります。夜中に明るい光を浴び続けると、体内時計のリセットが上手くいかず、リズムが乱れて、昼夜逆転するようになります。

睡眠・覚醒リズムは、朝の自然光により前進し、夜の人口光により後退しますが、効果が出るまでにはある程度の時間を要します。まずは１か月間、朝しっかり太陽の光を浴びましょう。夜はテレビ、ＤＶＤなどを視聴しないといった光環境の調整を試みてはいかがでしょうか？