



はみだし健康情報

「ウエストのサイズダウンで健康アップ」2月1日〜7日は生活習慣病予防週間です。

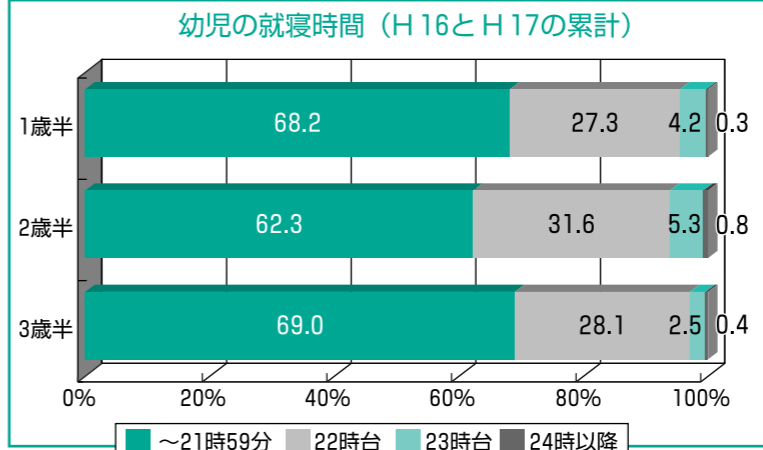
子どもの生活リズム（早寝・早起きの大切さ）

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター 電話(27)1128
- ・今津保健センター 電話(22)5101
- ・朽木保健センター 電話(38)3111
- ・安曇川保健センター 電話(32)4413
- ・高島保健センター 電話(36)8008
- ・新旭保健センター 電話(25)8110 (健康推進課)

「子どもがなかなか寝てくれない」「仕事で帰宅が遅く、寝かしつける時間が遅くなる」などの理由で、お子さんの生活リズムが夜型になり「朝起きる時間が遅く食事や学校生活に支障をきたす」などの傾向はありませんか？
今一度幼い子どもと早寝・早起きの大切さについて考えてみましょう。



【幼児の就寝時間】
図は平成16・17年度の幼児健診で保護者の方にお聞きしたお子さんの就寝時間です。午後10時以降に就寝しているお子さんは、グラフのとおり、どの年齢もおよそ3割でした。中には午後11時以降と答えられた方が約5%みられます。2歳児よりも3歳児の方が就寝時間が早くなっている背景には保育園や幼稚園への就園により、早寝・早起きの生活習慣が整いつつある為と思われる。参考までに3歳児に必要な睡眠時間はおおよそ10〜11時間（1〜2時間の昼寝を含む）ですので、遅くとも午後9時迄には就寝し、午前6〜8時には目覚める習慣をつけたいものです。

「ニン」と呼ばれるホルモンの分泌が抑えられるとともに、遅寝・遅起きにより体内時計のリズムが乱れてしまいます。このことにより疲れやすい、食欲や集中力が低下する等、生活全般に悪影響がでてきます。子どもの時期にこのような状態が長く続くと脳や心の働きが不安定になると言われています。

【眠りと目覚めのリズム】
生まれたばかりの赤ちゃんは、お腹がすくと目覚めて泣き、授乳後また寝るといった短いリズムの繰り返しですが、生後4か月頃には朝起きる時間と夜寝る時間が大体決まってきます。子どもの安定した睡眠には、この頃からの昼と夜の区別ある規則正しい生活が重要となります。



【眠りの環境づくり】

子どもを寝かしつけるための特効薬はありませんが、基本的なポイントをいくつか紹介します。

- (1) まずは早起き**
カーテンを開けて「朝の光」を十分に浴び、体内時計のリズムを整える事から始めます。朝食をきちんととり、胃腸も目覚めさせましょう。
- (2) 昼間の活動**
明るい太陽の下でたっぷり体を動かす事で、心地よい疲労、成長に関わるホルモン分泌の増加などが期待できます。
- (3) 昼寝の時間**
昼寝が夕方にかかること、夜になってもなかなか寝付けない為、昼寝は午後3時半頃には切り上げたいものです。
- (4) 入浴について**
夕方になって体温が下がりはじめると、体は眠りにつきやすい状態に整ってきます。眠る直前の熱いお風呂は避けたほうが良いでしょう。
- (5) 就寝前の習慣**
例えば歯を磨いた後、家



族におやすみの挨拶をし、布団に入って絵本を読んでもらう等、眠るまでの段取りを決めて毎日繰り返す事は子どもにとって1日を締めくくる良い習慣づけになります。
乳幼児期の睡眠は、食事や運動と共に子どもの健やかな成長にとっても大切です。お子さんの身についた生活リズムをすぐに変える事は難しいことですが、出来る事から試みてみましょう。
また、4月から新たに保育園や幼稚園に入園されるお子さんも大勢いらっしゃると思いますが、今の時期から早寝・早起きの生活リズムを周りの大人が整えてあげたいものです。

【食育のニュース】

高島市では、市内全域で食育活動が推進されるよう色々な取り組みを行っています。そこで、実際に取り組まれた活動を発表していただき、関係者が効果的な活動を学習していただく機会として、次のとおり「食育のつどい」を開催します。

- 参加費は無料ですので、食育に関心がある方はぜひご参加ください。
- 日 時** 2月25日(日) 9時30分〜正午
- 場 所** 新旭公民館 1階ホール
- 内 容 (予定)**
 - ・事例報告会
 - ・本庄小学校
 - ・マキノ西小学校
 - ・安曇川中学校 ほか
 - ・講演会

【郷土料理講習会】

地域に伝わる郷土料理を楽しく調理しませんか？
経験豊富な先輩から、智慧がたくさんつまった料理を教えてもらいます。
興味のある方は、ぜひご参加ください。

- 日 時** 2月16日(金) 10時〜
- 場 所** 安曇川公民館
- 内 容** おいしい赤飯の作り方大根なます
- 参加費** 200円

健康推進課

電話(25)8110



はみだし健康情報

睡眠不足はホルモンバランスを崩し、肥満を招きやすくなります。健康のために質の良い睡眠を!!