

## 早寝・早起き・朝ご飯

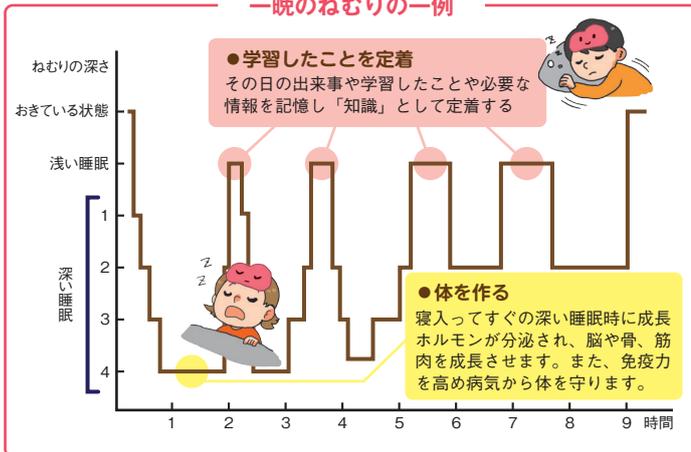
～しっかり寝て・しっかり食べよう～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ご飯」をはじめとした生活習慣が大切です。しかし、最近では学習塾や習い事などで帰宅時間が遅くなり就寝時間も遅くなるなど子どもたちのライフスタイルが変化してきています。そこで、今回は今の子どもたちのライフスタイルにあわせた「早寝・早起き・朝ご飯」のポイントの睡眠についてご紹介いたします。

### 睡眠の役割は？

睡眠には、体と心の疲労を回復させる働きがあり、成長ホルモンを分泌し脳や体を発達させる働きがあります。

#### 一晩のねむりの一例



### 必要な睡眠時間は？

必要な睡眠時間は年齢によって変わります。

6歳から13歳までの望ましい睡眠時間は**9～11時間**です。

年齢	望ましい睡眠時間
0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2才	11～14時間
3～5才	10～13時間
6～13才	<b>9～11時間</b>
14～17才	8～10時間
18～25才	7～9時間
26～64才	7～9時間
65才～	7～9時間

参考：アメリカ睡眠財団 (National Sleep Foundation in USA 2015)

### 質のよい睡眠は？

質の良い睡眠とは、昼夜のメリハリがはっきりしており、日中に眠気を感じず良好な心身の状態を過ごせ、目覚めてからスムーズに行動できる状態です。また、睡眠中に途中で覚醒することなく安定した睡眠が得られる状態です。

### 質のよい睡眠にするには？

#### POINT

昼間にセロトニン（脳内物質）の分泌の多い生活をする、夜に眠りを誘うホルモン（メラトニン）が多く分泌され、ぐっすり眠ることができます。

#### よい睡眠にかかせない **セロトニン（幸せホルモン）** とは？

セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質のひとつで、脳と体を覚醒させ、心のバランスを整えたり、眠りを誘うメラトニンを作ります。※昼にセロトニンが分泌されないと、夜にメラトニンが不足して寝付きが悪くなります。

#### セロトニンの分泌を増やすために

1

##### 朝起きたら、朝日を浴びる

目が朝の光を感じると、セロトニン分泌が始まります。

2

##### 朝ご飯をよく噛んで食べる

「よく噛む」というリズム運動でセロトニンの分泌が増えます。

3

##### 日中は元気に体を動かす

体を動かすことは、疲れて寝付きを良くするだけではなく、セロトニンの分泌をさらに増やします。

#### POINT

### 塾などで就寝時刻が遅くなる時は？

1

#### 寝る時刻を固定する

「夜〇時までには寝る」と就寝時刻を決めて習慣化しましょう。

また、就寝時刻だけではなく、食事や入浴時刻も決めると生活リズムが整いやすくなります。

2

#### 勉強時間を朝型にする

睡眠時間をしっかり確保することを優先すると、朝には疲れがとれ、効率的に勉強ができます。

3

#### 寝る前のスマホやテレビは避ける

スマホやテレビの画面から出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制し、寝付きが悪くなります。

「栄養」については4ページ、「運動」については5ページをご覧ください。