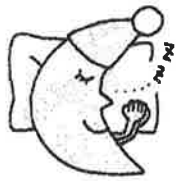


ほけんだより 9月

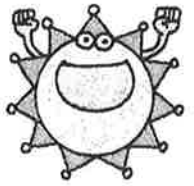
座安小学校 保健室発行
平成30年 9月号

1学期後半も本格的にスタートしました。そろそろ夏休み期間中の疲れが出る頃です。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整えて規則正しい生活を心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんのススメ！！



人の体内時計は25時間周期なので、生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。そのため、夜11時に寝ていた子どもを夜9時に寝かすのはとても難しいことです。生活リズムの改善は、少し眠そうでも早く起こすことから始めるのがポイントです！！



早起きのリズムはどうつくる？

- カーテンを開けて朝の光を入れる。
- 子どもが好きな音楽を流す。
- 朝ごはんにおいをただよわせる。
- 窓を開けて外の空気を入れる。

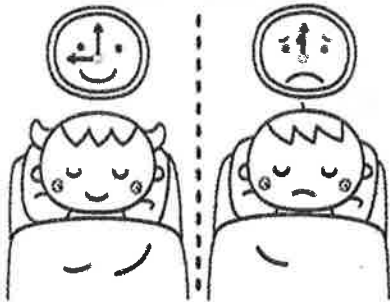
朝の光はとても大事！！

- 人は朝の光を浴びて、体内時計を調整しています。
- 朝の光は、心を穏やかにする働きがある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高めます。

夜更かしがいけない5つのワケ

★睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



★生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

★感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



★食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にもものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



★メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

