

織姫☆彦星キャンパス通信かわら版 第2号

子どもの基本的な生活習慣の重要性①

子どもの健やかな成長には、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など規則正しい生活習慣が大切です。10月号と12月号の2回にわたり、家庭における生活リズムに関する情報をお届けします。

睡眠ってこんなに大切

子どもにとって睡眠は、心身を休息させて疲れをとると同時に体をつくり、脳を発達させる大切な役割があります。

朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるというリズムを持っています。体温やホルモンなどは一日の中である程度決まったリズムをもつようになります。子どもたちが健康でいきいきと生活するためには、このリズムがきちんと整っていることが大切です。

学習や経験した記憶を整理して定着させている。



骨や筋肉を作ったり、体を守るための免疫力を高めている。

- 睡眠時間は小学生が9時間以上、中学生は8時間以上が理想といわれています
- 睡眠時間だけでなく、21～22時までに就寝することも大切です
- すぐに眠れなくても、暗くして布団に入るなどの眠る準備を心がけましょう

朝の光を浴びましょう

朝起きたら、朝の日差しを浴び、朝ごはんを食べることで、体内時計が正しく動き始めます。また、お休みの日も普段と同じリズムで生活しましょう。決まった時間に起き、カーテンをあけ、朝日を浴びる。この朝の習慣が、夜のよい睡眠につながります。早起きの習慣化で睡眠リズムを整えていきましょう。

夜9～10時頃までに眠ろう！



朝日を浴びて気分スッキリ！

決まった時間に起きよう！

- 人の体内時計と1日24時間の周期には1時間のズレがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
- 明るい光ほど、セロトニンの分泌を増やします。セロトニン(幸せホルモン)は、やる気元気の源です。

生活リズムを整えることは、子どもたちの心と体の「元気」につながります！！

<お問い合わせ>

小郡市役所

子ども育成課 医療・手当係

電話 0942-72-2111 (内線 673)

ファクス 0942-72-7481

Eメール syogai-katei@san.bbiq.jp