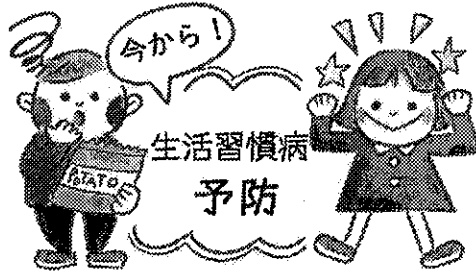


### 子どもの頃から生活リズムを身につけよう！

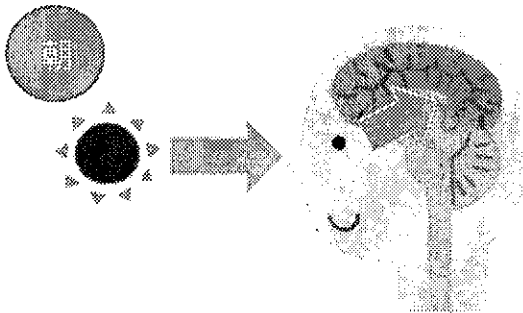
～生活リズムの基本は早寝早起き、朝ごはん、適度な運動～



日本人に多くみられる、がんや脳血管疾患などは、食生活の乱れ、運動不足等の生活習慣が大きく関与しています。また、生活リズムの乱れは、発育や発達にも影響を及ぼします。健康な生活を送るために、生活習慣の基礎を小さいうちから身につけていきましょう。

### 早寝早起きをしましょう

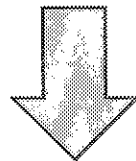
生活リズムが年々夜型傾向になり、遅寝遅起きの子どもの多く見られます。睡眠時間は、身体を休めるだけでなく、子どもの成長に欠かせないホルモンなどが分泌され、子どもにとって大切な時間です。早寝、早起きによりたくさん分泌されますので、睡眠の習慣をつけましょう。



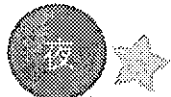
#### 《セロトニン》

イライラを抑え、心のバランスを整えます。

朝の光を感じたり、昼間に体を動かすと多く分泌されます。



朝・昼間にしっかりとセロトニンが分泌されると、夜、メラトニンが増えます。



#### 《成長ホルモン》

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めます。

入眠初期にたくさん分泌されます。



#### 《メラトニン》

夜になると分泌され、眠りをもたらします。

光により分泌が抑制されるので、テレビやスマートフォンなどの光の刺激を睡眠前に受けると、寝付けない、眠りが浅くなるといった影響が出ます。



### 睡眠不足になると・・・

成長の遅れや食欲不振、注意や集中力の低下などをもたらします。また、眠気をうまく意識することができずに、イライラ、多動などとしてみられることもあります。



寝る前には、テレビを消し、スマートフォンの使用を避け、絵本を読むなどの習慣をつけましょう。



## 朝ごはんを食べましょう



Q朝ごはんはどうして必要？

●眠っている体や脳を働かせます。

⇒特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にエネルギーを補う必要があります。

●睡眠中に下がっていた体温を上げ、血液の循環を良くします。

●食べ物を噛むことで脳や腸や大腸が動き、朝の排便習慣につながります。

### 【朝ごはんの3つのポイント】

#### ① 下ごしらえをしておく

夕食の支度の時に、次の日の朝食用に、材料をあらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りを朝食にするのもいいでしょう。



#### ② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を活用することで、時間も手間も省けます。



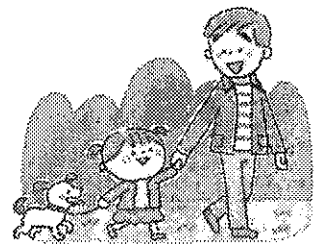
#### ③ パターンを決めておく

毎朝お決まりのパターンを決めておけばメニューを悩まずに済みます。



### 適度な運動をしましょう

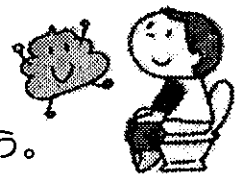
体を動かして遊ぶことで、お腹が空いておいしくご飯を食べたり、夜の眠りをよくします。テレビやゲームなどの遊びが多くなりがちですが、外で日光を浴び遊ぶ機会を作りましょう。



### 排泄も忘れずに・・・

朝から排便があると、1日をすっきりした気持ちで過ごすことができます。

ごはんの後に、トイレに座る時間を作り、朝に排便する習慣をつけましょう。



生活習慣を整えて健康的な生活が送れるようにしましょう！

