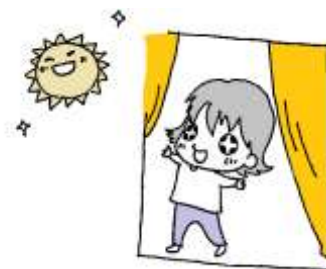


生活リズムは整っていますか

生活全体にきちんとしたリズムを作ることが、健康な発育の基本になります。朝6～7時には起こし、夜は8～9時には寝かしつけましょう。昼間は戸外で十分体を動かして遊ぶと夜はぐっすり眠れ、朝も気持ちよく起きられ自然におなかも空いてきます。昼寝は15時までには切り上げるようにしましょう。



なぜ、早く寝なくてはならないの？

睡眠の役割は大きく分けて3つあります。

① 脳の環境を整える

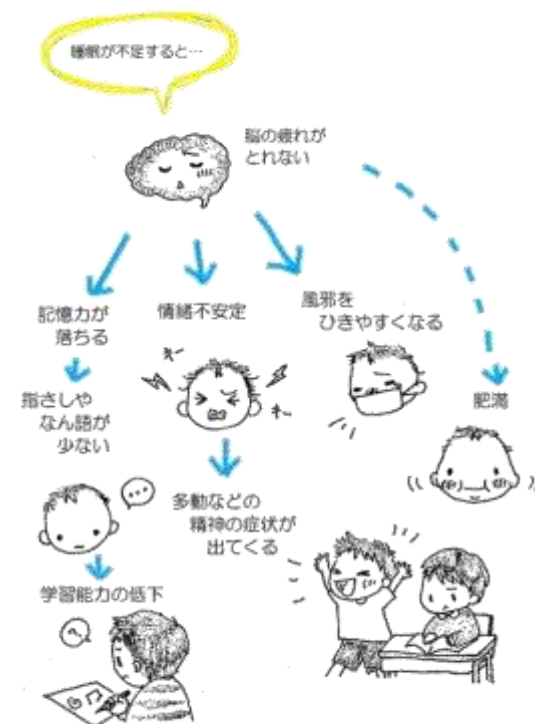
脳のメンテナンスができるのは睡眠中のみ。
睡眠で脳を守っています。

② 脳機能をつくる

脳は寝ている間に作られ、記憶の強化・理解力の向上を行います。早く寝ることでかしこく育ちます。

③ 心と体を作り、命を守る

脳や全身の細胞のリフレッシュさせ、筋肉・骨・血管をつくります。免疫機能を向上させ身体を守り、心のバランスを保ちます。



成長ホルモンは成長期の子どもの骨を伸ばし筋肉を増やします。

午後10時～午前2時ごろに成長ホルモンの分泌がピークになりますが、これまでに十分睡眠をとって体の準備をしておかないと分泌量が減ってしまいます。子どもには1日10～12時間程度の睡眠が必要です。

外遊びは元気よく！

戸外で遊ぶことの好きな子は、かぜもひきにくく、運動能力もすぐれているといわれます。すべり台やジャングルジム遊びだけでなく、地面を使った遊びをさせてほしいものです。例えば、砂やどろんこ遊び、棒や小石で描く遊び、ケンパやボール転がしです。

また、この時期は大人との遊び、とりわけ、お父さんとお母さんが子どもと一緒に楽しんで遊ぶことが大切です。人とのやりとりの力を伸ばしていくことにもなりますので十分なかかわりをできるだけもってあげましょう。