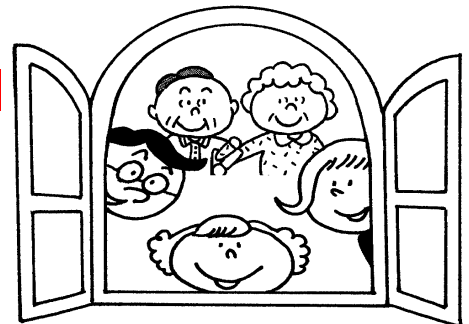


休養・心のゆとり



休養の基本は十分な睡眠です。

生活習慣が乱れている現代こそ、身体や心を癒す睡眠の効用や早寝をすることの大切さを知り、子どもの頃から正しい睡眠の習慣、早寝する習慣を身につけることができるよう、みんなで心がけましょう！



～まちぐるみ ころとからだの健康づくり～

「富山市健康プラン21」では、**早寝の子どもの増加**を目指しています！

【主な目標値】

午後9時までに就寝する幼児の割合の増加

現状

55.7%

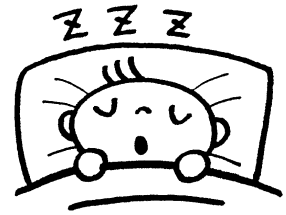
目標値

増加

平成20年度乳幼児健診アンケート集計結果

睡眠の効用

- ① 骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、大脳の働きを促す成長ホルモンが分泌される。
- ② 体と心の疲れをとる（睡眠には体が休む眠りと脳が休む眠りがある）。
- ③ 学習能率が上がる。
- ④ 朝の目覚めが良い睡眠が十分取れると元気に遊ぶことができ、体を十分動かせば食事がおいしく食べられる。そして適度な疲れは、心地よい睡眠につながる。



なぜ、早寝の習慣が大切なの…？

“遅寝”がもたらす6つの害

1 睡眠不足になる

遅寝で睡眠時間が減ると、毎朝たっぷり出るステロイドホルモン（ストレスに立ち向かうためのホルモン）の夕方の減りが悪くなり、その副作用として肥満を招いてしまう。

2 心身の成長を妨げる

眠っている間は、成長ホルモンが分泌されたり、脳が体の点検をしたり休めたりして成長している。遅寝だと、これらの働きが十分に行われぬ。

3 慢性的な時差ボケ状態を招く

（生体リズムの乱れ）

人の生体リズム（睡眠・覚醒、体温、ホルモンの分泌）がバラバラに動いてしまい、疲れやすくなり、食欲や集中力が低下してしまう。

4 イライラ、感情コントロールが難しくなる

遅寝により日中の運動量が低下すると、運動によって多く出るセロトニン（脳の神経活動のバランスを維持する物質）の分泌が減少し、イライラ感が出てきたり、攻撃性が強くなったりするといわれている。

5 食習慣の不健全化（肥満のもと）

遅寝で夜食を食べると、朝食抜きになりやすい。お昼に一度にたくさん量を食べると、夕食までに完全燃焼されず、体にエネルギーがたまりやすい。その結果、肥満の原因になってしまう。

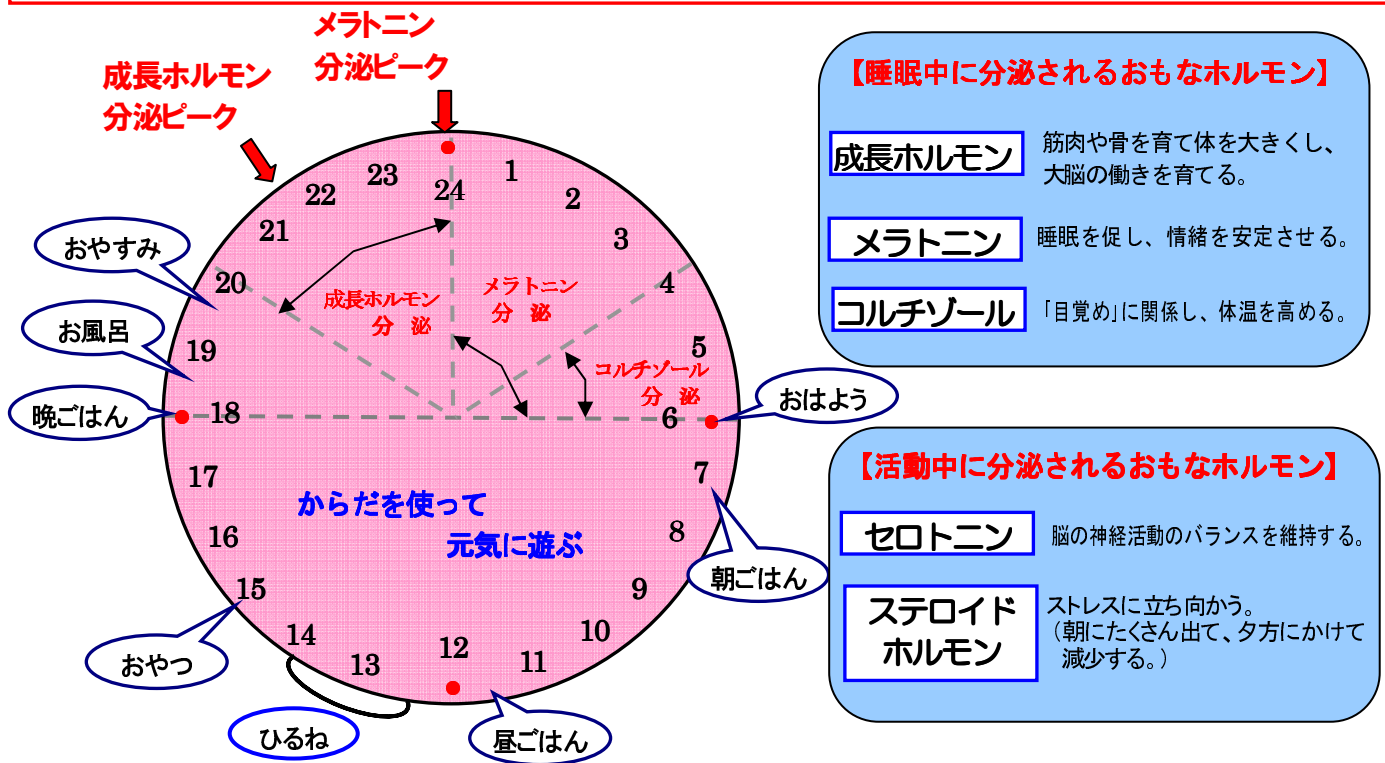
6 メラトニンの分泌が減少するといわれている

遅寝で明るいところにいると、夜暗くなると出てくるメラトニンの分泌が抑えられてしまうといわれている。

※メラトニンは、1～5歳のときにたくさん分泌されるホルモンで、睡眠を促し情緒を安定させる。

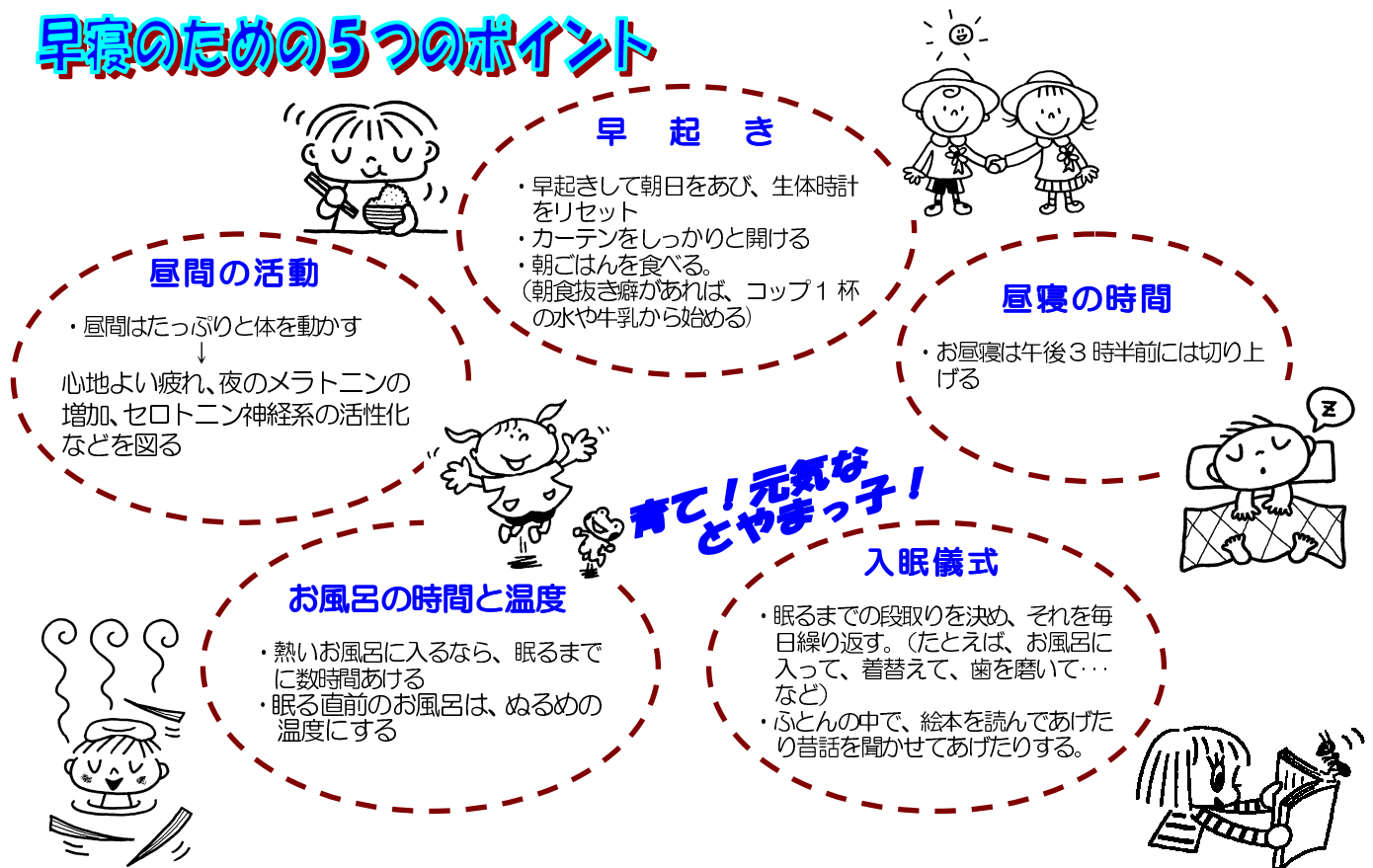
寝る子は育つ ホルモンのしくみ

—幼児期の1日の生活の例—



早寝の習慣は、基本的な生活習慣をつくる第一歩。
また、早寝をすることにより、十分な睡眠を確保することができます。
子どもは、社会の大切な宝。
子どもの「眠る環境」を整えるのは、大人の役割です。
さあ、みんなで早寝に Let's Try!!

早寝のための5つのポイント



●「富山市健康プラン21」に関するお問い合わせ●
富山市保健所 〒939-8588 富山市蜷川 459-1 (☎428-1155)