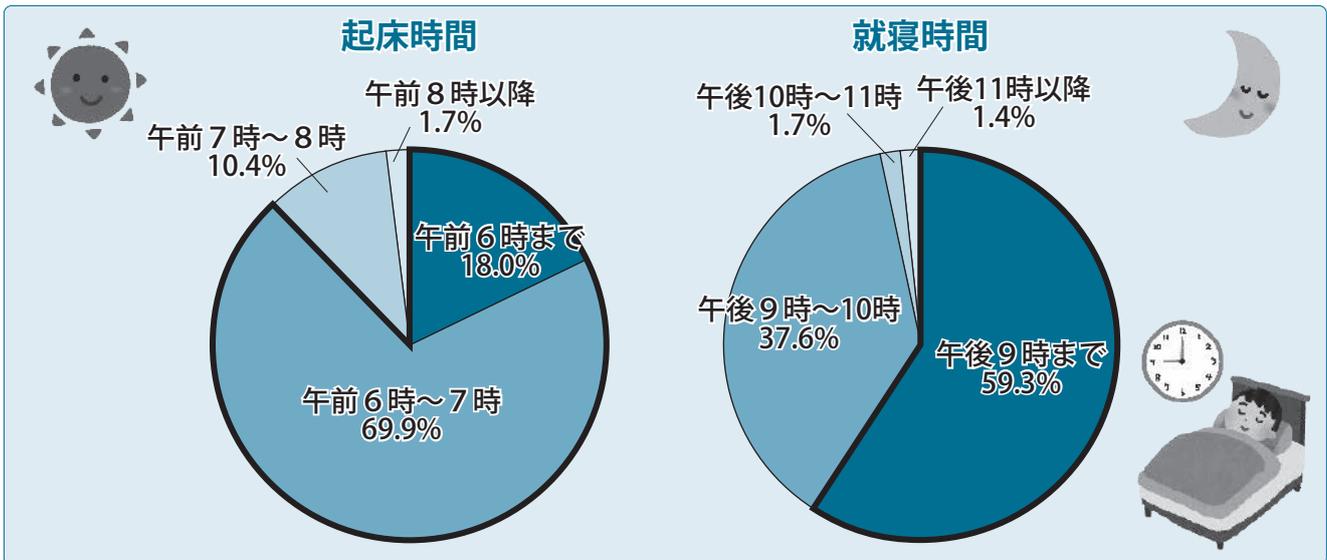




いいこといっぱい！早起き・早寝 大田原市の子どもはどのくらい寝ているの？

下のグラフは令和2年度の5歳児健診で、『起床時間』と『就寝時間』を調査した結果です。朝は、約9割の子どもが午前7時までに起床していました。就寝は、午後9時以降の子どもが約4割いるという結果でした。夜型の生活は、筋肉・骨・脳などの成長に悪影響を及ぼすだけでなく、自律神経が乱れることで、体がだるい・落ち着きがない・キレやすいなどの症状が出るとも言われています。また、起床後、食欲がなく朝食を食べないことにより、肥満や学力低下にもつながります。成長ホルモンには骨を伸ばす・筋肉を増やす・新陳代謝を盛んにする働きがあり、分泌のピークは午後10時から午前2時と言われています。成長ホルモンをたくさん出して元気に過ごすために、遅くとも午後9時には部屋の明かりを暗くし、就寝の環境を整え、質の高い眠りを確保しましょう。



早起き・早寝のためのポイント

朝は眠くても毎日同じ時間に起きる

目覚めてから約14時間後に眠くなるホルモン(メラトニン)が分泌されると言われています。



昼間は元気に身体を動かし、 昼寝は午後3時までに起きる

身体を動かすことで、メラトニンの材料となるセロトニンの分泌が増加します。また、適度な疲れで寝つきを良くします。



入浴は寝る1~2時間前に済ませる

入浴によって温められた身体は、1~2時間かけて通常の体温に戻ります。体温が下がることで眠気が引き起こされます。



寝る直前までデジタル機器を使用しない

強い光を目に近い距離で浴びることで、メラトニンの分泌が妨げられます。寝る2時間前には使用をやめましょう。



*** 朝起きたら、朝ごはんを食べましょう ***

朝ごはんは、寝ている間に低下した体温を上昇させ、脳と身体の働きを活発にする大切なスイッチです。

「早起き・早寝・朝ごはん」に取り組みましょう