

子育てリズム

保健師からの

No.34



子どもの健康について 生活リズムと子どもの成長

「早寝・早起き」という規則正しい生活リズムは、「規則正しい体温の変化」、「成長に必要なホルモンの分泌」がされるようになりま

*生活リズムが整わないと…

子どもの夜更かしは、体内時計を狂わせてしまい、日常的に「時差ボケ」状態となってしまう。夜尿症や喘息発作、免疫力低下、小児肥満や生活習慣病等の原因になることもあります。

また、朝に眠いまま起こされると食欲が出ません。朝食を満足に食べていない子どもは、エネルギー不足となり、「午前中に十分遊べない」「かみつき・集中力の欠如」、等の状態に陥りやすくなります。

*成長ホルモンとは

「成長ホルモン」は生後3ヶ月頃から分泌され、傷ついた細胞を修復する働き、骨を伸ばしたりする働きがあります。筋・骨格系の成長が活発な幼児期に、このホルモンが十分に分泌されることで丈夫な体がつくられます。

成長ホルモンは食事や運動だけでは分泌されず、熟睡している時に大量に分泌されます。年齢では、幼児期に最も分泌されます。

また、成長ホルモンは「若返りホルモン」とも呼ばれ、肌の調子を整えたり、免疫力を高めたりす

る効果があります。成長ホルモンは大人でも分泌されています。家族で早寝早起きをする親にも嬉しい効果があります。

*生活リズムを整える

生活リズム改善は「早起き」から、毎日同じ時間に起きることは、子どもの生活リズムを整える基本です。できるだけ、7時までに子どもを起こして、朝の光を十分に浴び、体内時計をリセットさせましょう。一度習慣になれば、すっきり起きられるようになります。

「食事の時間」を決める

離乳が進むにつれて、「食事のリズム」が規則的になると、生活のリズムも規則的になってきます。1日3回の食事の時間を規則的にすることで、時間になるとお腹が減るといふ「空腹のリズム」を感じることになり、このリズムを繰り返すことにより、生活リズムが整います。

日中はいっぱい遊ぼう!

日中にしっかり体を動かせば、食事もたくさん食べられるように

なります。疲れているので、昼寝・就寝時間が早くなります。また、外遊びは五感も育つので、子どもにとっては良いことばかりです。

ふれあい健康センター保健師

お願い

11月末までに特定健康診査をまだ受診されていない国保加入者の方に、剣淵町国保では特定健康診査受診券を再発行いたしました。

今年の3月までの期間、町立診療所にて、事前予約の上受診することが出来ます。まだお済みでない方はぜひ受診してください。

また、今後人間ドックを受診予定の方は、検査結果のコピーの提出をお願いしております。健康福祉課保健グループまたは住民課戸籍年金医療グループまでご提出ください。