

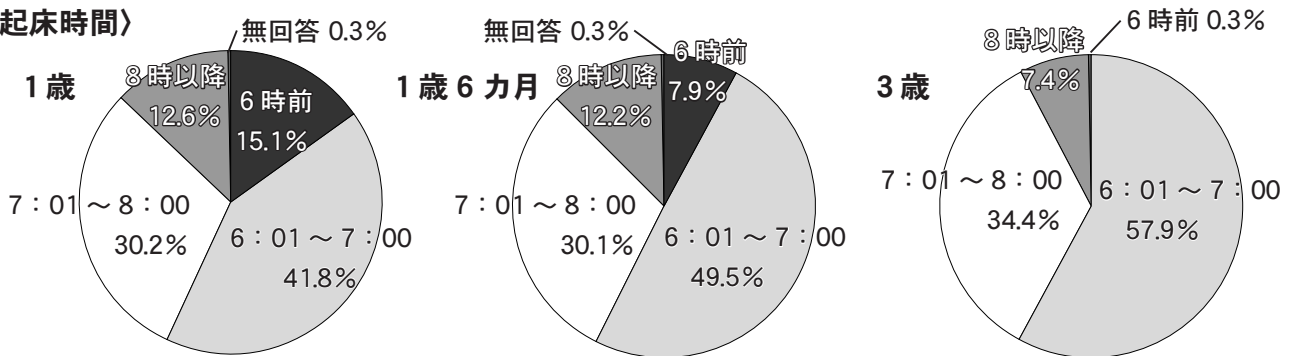
# 子どもの生活リズム

近年、生活環境の変化に伴い、成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れてきています。子どもたちが健やかに成長していくためには、『適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠』が大切です。生活習慣の乱れが生じると、健康を害するだけでなく、学習能力や気力の低下につながる恐れもあとされています。今回はこの中でも「睡眠」に注目してみたいと思います。この機会にもう一度生活リズムを見直してみましょう。

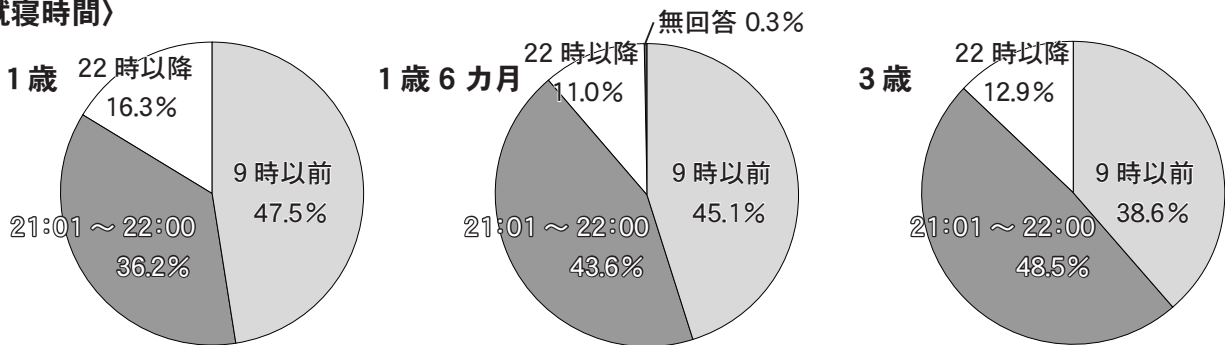
**益城町の状況** (平成 19 年度 1 歳、1 歳 6 カ月、3 歳児健診の結果より 対象者：963 人)

下のグラフは、平成 19 年度の益城町の乳幼児（1 歳、1 歳 6 カ月、3 歳児健診）受診者の起床時間と就寝時間を表したグラフです。1 歳～3 歳全体の合計で見ると、10.7%が朝 8 時以降に起きていました。また、全体の 13.4%が 22 時以降に眠っていました。

## 〈起床時間〉



## 〈就寝時間〉



## 夜更かしをするとどんなことが起こるでしょうか。

○生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態になる。

朝の光を浴びて、リズムを整えないと生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下して、一日中ぼーっとしています。

○食生活が乱れる

夜遅くまで起きていると朝寝坊になり、朝食を取る時間がなくなります。朝食を取ることは体温を上げ、脳と体の動きを活発にするのでとても大切です。

○睡眠不足になる

遅く眠ると睡眠不足になるといわれています。遅く起きたり、昼寝をしてもその不足分は補えないのです。また、睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなど情動面に影響があるといわれています。

## 早寝早起きのワンポイント

まず早起きから始めましょう。朝、カーテンを開けて光や風を入れて体内時計をリセットしてください。幼児の場合、日中たっぷり遊ばせてあげ、昼寝は午後 3 時頃には切り上げてみましょう。

問い合わせ先 役場健康福祉課 ☎ 2 8 6 - 3 1 1 1 内線 1 3 3・1 3 4