



幼少期からの 規則正しい生活習慣が大切です

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。今回は子どもを持つ保護者の皆さんへ、健康づくりのポイントを紹介します。



「早寝、早起き、朝ごはん」の 生活リズムを心掛けましょう

朝食を食べない子どもが増えています。朝食は、体・脳・心のスイッチであり、1日のパワーの源です。早く寝ると、自然のリズムで早く起きることができ、早起きすると、身の回りの支度をするなかで体が目覚め、自然とお腹がすいてきます。

また、眠っている間には、子どもの成長に必要なホルモンが多く分泌されます。中でもメラトニン、成長ホルモン、セロトニンは、子どもの発育・発達に深く関係しています。睡眠をしっかりすると、気持ちを落ち着けたり、寝ている間に記憶が整理されて定着し成績が上がるなど、とても大切な効果が得られます。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ

カラダ
ゲンキ



やってみよう!

～朝ごはんを食べるために～

- 起きてすぐは、胃の準備ができていなかったり、体の調子が整っていないので、ご飯を食べない事が考えられます。
- 早く起きることから始めましょう
- 朝ごはんを食べていない人は、パン(おにぎり)、乳製品、果物のどれか食べやすいものから始めましょう
- 朝食をおいしく食べられるように、夕食を食べ過ぎないようにしましょう

子どもは、周りを見ながら自立の仕方を学び取っています。家族で規則正しい生活習慣を心掛けましょう。



- メラトニン…睡眠効果・老化防止効果のあるホルモンで、暗くなると増え、朝には止まります。寝る直前までスマホやテレビを見たり、お店に行ったりして明るい光を浴びてしまうと、メラトニンが出づらくなります。
- 成長ホルモン…体・脳の成長を促すホルモンで、寝ている間に分泌されます。夜間の脂肪分解にも関わっているため、睡眠時間が短いと肥満に傾く可能性があります。
- セロトニン…心の穏やかさを保つホルモンで、日中、外で運動すると増え、メラトニンの材料になります。

問 保健所健康課 ☎536-2516