# いくげっか

### はやね はやおきを

ぱゃぉ しゅうかん っ せいかつ 早起きの習慣を付け、生活リズムを整えましょう~

ぁっ まいにち つづ ねぐる よる 暑い毎日が続き、寝苦しい夜もありますが、早寝早起きはできていますか。

「早寝·早起き」という言い方をしますが、習慣付けるためのポイントは、「早起き·早寝」です。なかなか早寝 <sup>はや ぉ</sup> せいかつ ととの とき はや ぉ 早起き」をしましょう。 前の夜に早く寝られなかった時でも、次 の日は早く起きるようにしていると、自然と夜は早く眠くなり、徐々に早寝早起きのリズムが整うようになり ます。

まつやす 夏休みになると、乱れやすくなる生活リズムですが、今から「早起き」そして「早寝」の習慣を付け、元気に夏 を過ごしましょう!

## ここからはじめよう!早寝早起き

#### 【ステップ1】

まずは、自分の睡眠のリズムを知 りましょう。

・1週間、起きた時刻と寝た時刻 を記録してみましょう。自分の 重眠のパターンが分かります。

#### 【ステップ2】

自分の睡眠のパターンが分か ったら、記きる時刻と寝る時刻 を決めましょう。

(例)

- ・鄭は7時に起きる。
- · では9時に布団に入る。

幼児期や小学校低学年頃まで は親子で、小学校中学年頃か らは自分でやってみよう!

### 【ステップ3】

決めた時刻で 早寝早起きを しよう!



# 寝る子は育

私たちが眠っている間に、体の中ではこんなことが起こっています。

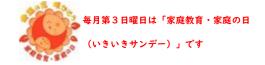
蹴りには「深い蹴り」と「凳い蹴り」の2種類があり、養ている酇に交互に繰り遼されています。蹴って粉めに镦れ る「深い龍り(ノンレム静能)」の詩に、説意ホルモンが参く分泌され、闇や筋肉を作ったり、発養力(満気をおこす詩 やウイルスなどから体を守る力)を高めたりします。浅い朧り(レム醯酰)は、醯酰の後半になるほど増えていき、こ の時に、昼間に学んだことなどを脳に定着させたり、いらない記憶を整理したりします。

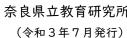
このように、睡眠は、体や心を休めるだけでなく、体や脳の脱長に深く関わっています。 普から「瘍る子は養っ」と誉われるのは、こんな理点もあるのかもしれませんね。

ゎたし からだ なか とけい たいないどけい は、24時間より少し長い周期に設定されているといわれます。そのた め、24時間の生活リズムとは少しずれるのですが、脳が朝の光を認識することで体内時計を 24時間に調節して います。そして、朝の光を浴びると、脳を自覚めさせる脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、すっきり と自覚めることができます。セロトニンは、心に安定感や満足感をもたらし、ポジティブな思考回路を作る働き があります。そして、セロトニンは、眠りを促すホルモンのメラトニンの材料になります。早起きすることは、 睡眠の質を上げることになるのです。

かくかてい しょうきょう 各家庭の状況で、それぞれの生活リズムがあると慧いますが、子どもの いんしん けんこう 心身の健康のために、できるだけ早寝早起きできる環境を整えてみませんか。

〔参考〕「幼児のための早寝早起き朝ごはんガイド」(「早寝早寝早起き朝ごはん」全国協議会)





家庭教育

