

# 家族で早寝早起き



## 早寝早起きが大切な理由

人の体は、太陽のリズムに合わせて、体・心・脳の成長に欠かせないホルモンや神経伝達物質「成長ホルモン」「セロトニン」「メラトニン」を分泌しています。遅く眠ると、これらの分泌に影響を与えてしまいます。



## 睡眠不足の弊害



## 早寝早起きのポイント

まず早起き朝食 → 昼間はたっぷり遊ぶ → とにかく早寝

- 早起きでセロトニンパワー！**  
朝の光を浴びてセロトニンが分泌し、脳を目覚めさせて朝食で体を目覚めさせるぞ。セロトニンは心のバランスを整え、メラトニンを作る材料になるんだ。  
*セロトニン神経が作られるのは5歳までだ*
- たっぷり遊んでセロトニンさらにアップ！**  
・体を使って遊ぶ  
・よく噛んで食べる  
・家族や友達とふれ合う  
この3つでセロトニン分泌増加！
- 早く寝て成長ホルモンのパワーで元気な体に！**  
夜8時から1時が分泌のピーク  
成長ホルモンは、骨や筋肉の成長けがの修復、脂肪の分解、免疫力を高めて病気の予防をするぞ！
- 眠りの準備は朝から始まっている！**  
朝起きるとメラトニンが作られ始め、できあがるまでに15時間かかるんだ。夜9時までに寝るには朝6時に起きられるとバッチリだ！
- 夜になって完成したメラトニンパワーを存分に使い！**  
メラトニンは眠りを誘い、細胞を守るんだ！しかしメラトニンは夜の光が弱点。寝る前には、部屋を暗くしテレビは見ないようにしよう！  
*1～5歳で最も分泌されるぞ*

## 燕市の実態

残念ながら燕の子どもたちは遅くに寝ていたんだ…でも、今は寝かしつけをがんばっています！

	平成29年度	平成30年度
10時以降に就寝する割合	1歳6か月児 27.4%	→ 24.4%
	3歳児 41.2%	→ 28.2%

(燕市幼児健診元気なからだづくりチェック表より)

9時までには寝よう！

早寝早起きの生活で心と体の基礎をつくり、思いやりの心・強くたくましい心を持ち、人間性豊かに育ててほしい。だから乳幼児期を大切に。

## 生活リズムを整えるには大人の助けが必要です

### 1 寝かしつけること

寝る時間を子どもにまかせずに「寝かしつける」ことが大切。寝室に移動・絵本・歌やお話・ぬいぐるみにおやすみ・体をトントンなど入眠儀式を同じ時間に同じことを繰り返すと脳に眠くなるサイクルができます。

### 2 量・質ともにきちんと睡眠を

早く寝て睡眠量を確保する。睡眠の質を上げるため、熟睡できる環境を整える。寝る前に刺激を与えない(テレビ・スマホ・運動)。寝る前に血糖値を上げない(2時間前までに食事を済ませる)。

### 3 大人の我慢も必要です

最初は大人も一緒に早寝をしましょう。テレビを見たい、もう少し家事や仕事をしたいと考えがちですが、子どもを優先に。

