



## 生活リズムを整えよう

生活リズムを整えると、身体の成長に必要なホルモンが分泌され、健やかな発達を促すことにもつながります。ホルモンの働きにあわせて生活すると、子どもの情緒が安定する、ぐずることが減る、子育てしやすくなる等のメリットも！ただ、生活リズムは自然には身に付かないので、睡眠・食事・遊びを中心に、大人が意識して整えてあげましょう。今号では、生活リズムを整えるポイントをご紹介します。

## 生活リズムの3本柱

### 睡眠

ぐっすり眠って目覚めた朝、太陽の光をたっぷり浴びると、集中力を高めたり情緒を穏やかにする脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が増えます。夜、暗い部屋で静かに眠っていると「メラトニン」というホルモンが分泌されます。「メラトニン」には、感染症などへの抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすりといいい睡眠がとれている子は病気になりにくい傾向があります。

### 食事

朝食は、睡眠中に下がっていた体温を上げ、脳や身体にエネルギーを補給してくれる大事な栄養剤です。しっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。昼食も毎日同じ時間帯に食べられるといいですね。夕食は、寝る2時間くらい前までに済ませましょう。

### 遊び

昼間の活動量は、夜の眠りを左右します。たくさん遊んで身体を動かせば、夜は早く眠くなります。昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえでの大きなポイントなのです。散歩に出掛けたり、子育て支援センターで親子あそびをしたりして身体を動かす習慣ができると、丈夫な身体をつくるだけでなく、心も育まれます。

