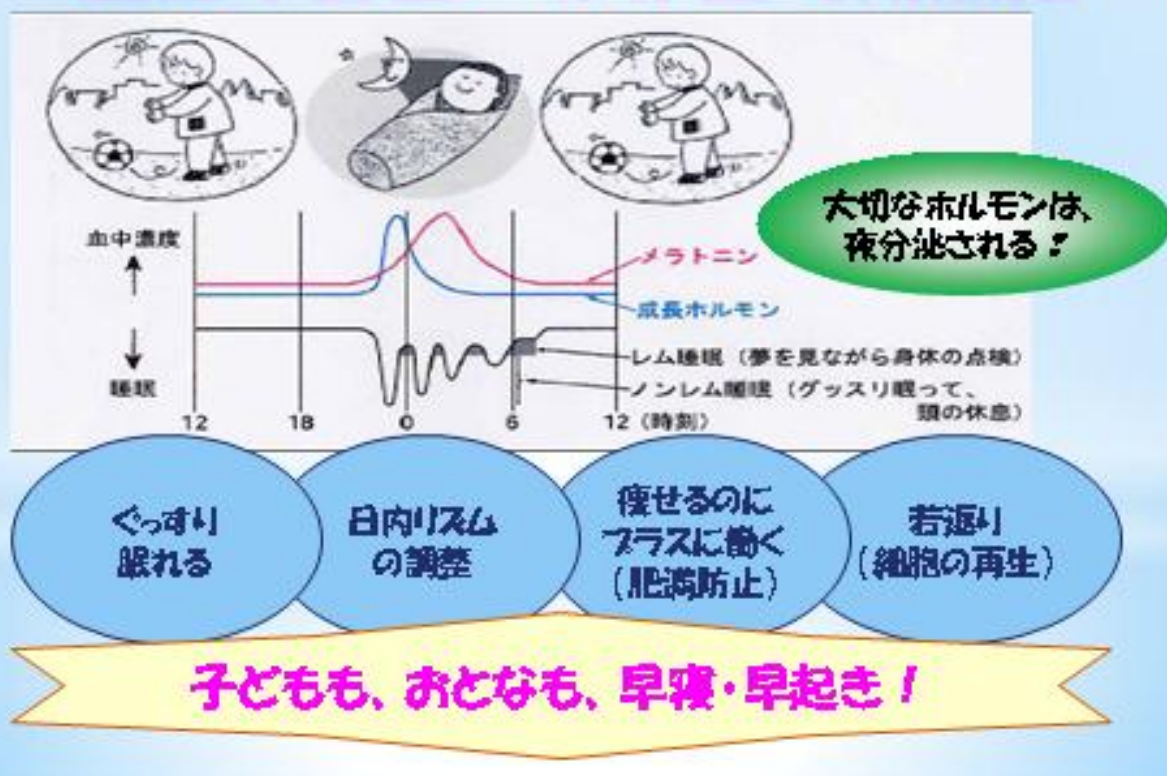


# 生活リズムを整えて、 親子で元気に過ごしましょう！

新生活がスタートして1か月、緊張から疲れも出やすい時期ですね。  
こんなときこそ生活リズムを見直して、元気に暮らせる工夫をしてみましょう。

## \*睡眠・覚醒、ホルモンの関係



健康の3原則は「快食・快眠・快便」と言われますが、なかでも大切にしたいのが「快眠」です。元気な人には体内時計があり、毎日同じ時間に眠くなり、目覚め、お腹が空きます。皆さんはいかがでしょう？

この体内時計は自律神経やホルモンの分泌もコントロールしています。

睡眠後30分～1時間くらいで多く分泌される成長ホルモンには、体の成長（骨や筋肉の活性化）や、代謝のコントロール（疲労回復、脂肪の燃焼、病気への抵抗力など）の働きがあります。眠ると疲れが取れるのは睡眠中に成長ホルモンが体のメンテナンスをしてくれているからです。

90分周期で交互に繰り返されるレム睡眠とノンレム睡眠も、本来備わっているリズム通りに繰り返されると質の良い眠りが取れ、肉体の疲労や脳の疲れが回復します。

このため、乳幼児～思春期のお子さんはもちろんのこと、おとなにとっても体の機能を維持するために、しっかり睡眠を取り、体内時計を戻していく事が大切です。

# \* 生活のリズムについて

早寝早起き  
朝ごはん♡

毎日できなくても、生活リズムを定まらそう



6~7時には起こしましょう

一緒にごはんを食べましょう



8~9時には寝かしつけましょう

お手伝いをさせてみましょう



いっぱい  
ほめましょう♡

イスに座って良い姿勢!

足の裏をちゃんとつける事・歯並びにも影響  
パパ・ママが落ち着いた雰囲気づくりを、  
楽しく食べて、パパとママがお手本に。

おやつ=食事

足りない栄養を補給して。

睡眠時間の確保

体と脳を休めます

かんたんな事からちよとずつ

成功体験をのびせましょう



お子さんとの生活では、まず早起きさせて生活リズムをつけてあげると良いですね。昼間は起きて体を動かしきちんと食事をして生活していれば、夜は疲れて自然と早寝ができるようになってきます。

食事も親子で一緒に食べることで、食の楽しさの他にも、姿勢やマナーなども親を真似て身につくようになります。また、生活の中でのお手伝いをさせてみるのも良いですね。パパやママがしていることを側で真似たり、少し大きくなると自分のことが自分でできるよう着替えや洗濯たたみ、片づけなどさせてみましょう。

お子さんの成長を促し、親子で元気に暮らせるように、出来ることから取り組んでみましょう!

お問い合わせ先：津山市健康増進課

電話番号：0868-32-2069