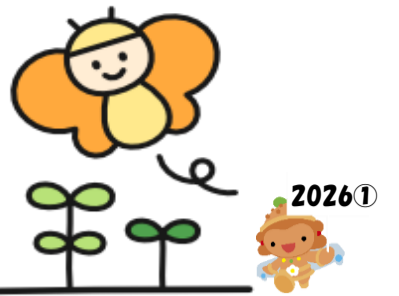


4月の保健師だよ!



春の光がやわらかく差し込み、草木が一斉に芽吹く季節となりました。この季節は子どもだけでなく保護者の皆さまにとっても、生活リズムや環境が大きく変わりやすい時期です。期待や楽しみがふくらむ一方で、慣れない日々の積み重ねは、知らず知らずのうちに心や体に負担をかけてしまうことがあります。

気温差が大きく、体調を崩しやすいのも春の特徴です。朝晩の冷え込みや日中の暖かさに合わせて衣服調整、十分な睡眠、食事のリズムを整えることが、心身の安定につながります。また、子どもの変化に気を配ると同じように、保護者の皆さまご自身の疲れやストレスにも、どうぞ優しく目を向けてみてください。無理をせず、できる範囲でゆっくりと新しい生活に馴染んでいけると良いですね。

今回は、「生活リズムを整えよう」についてお伝えします。



生活リズムを整えよう

生活リズムってなんでしょう?

生活習慣とは、早寝・早起き、朝ごはんなど、毎日の暮らしの中で自然と繰り返される行動のリズムや習慣のことを指します。こうした行動を毎日続けることで、子どもたちの中に「同じ流れで1日を過ごす」というパターンが生まれ、これを生活リズムといいます。生活習慣と生活リズムは、どちらも子どもたちが安心して過ごすための大切な土台です。人は昼間に活動し、夜に眠る「昼行性」の生き物です。昼はしっかり体を動かし、夜はぐっすり眠って脳と体を休ませることが、健康に過ごすための基本になります。

早寝・早起き・朝ごはん

早寝 は、子どもたちが十分に眠り、心と体を健やかに育てるための大切な習慣です。



睡眠には、**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**という2つの段階があります。ノンレム睡眠とレム睡眠がバランスよく繰り返されることで、「心と体の疲れが回復する」「成長が促される」「昼間の学びがしっかり身につく」といった良い循環が生まれます。

また、夜になると分泌される **メラトニン** というホルモンには、「体の細胞を守る(抗酸化作用)」「思春期がくるまで、性的な成熟をゆっくり進める働き」「眠りを促し、自然な睡眠へと導く役割」がありますが、このメラトニンは **光にとっても弱い** という特徴があります。そのため、夜更かしをして明るい部屋で過ごしていると、メラトニンの分泌がうまく始まらず、「寝つきが悪くなる」「夜に眠れず、朝起きられなくなる」といったリズムの乱れにつながってしまいます。

🌙 ノンレム睡眠(深い眠り)

眠り始めてすぐの時間帯に多くみられる、ぐっすり深く眠っている状態です。この時に分泌されるのが **成長ホルモン**。成長ホルモンには、「骨を伸ばす」「筋肉をつける」「ケガや傷を修復する」「体の代謝を整える」などの働きがあります。

☀️ レム睡眠(浅い眠り)

明け方に多くみられる、夢を見る睡眠として知られています。レム睡眠の間、脳はしっかり働いて、「昼間の経験や学んだことを整理する」「必要な記憶を定着させる」「不要な記憶を消去する」といった作業を行っています。

早起き は、朝の光を浴びることで、**体内時計がリセット**され、自然と「昼は活動、夜は眠る」というリズムが整います。このリズムが安定すると、夜もスムーズに眠りにつきやすくなります。また、早く起きることで、朝ごはんの時間に余裕が生まれます。また、早起きは夜の眠りを深くし、成長ホルモンがしっかり働くための土台になります。

朝ごはん をしっかり食べることで、**体温が上がり、脳や体が活動モード**に切り替わります。集中力や気持ちは整い健康な生活習慣が身につきます。

子どもたちが毎日を気持ちよくスタートできるよう、ご家庭でも無理のない範囲で早寝・早起き・朝ごはんの習慣づくりを続けていただければと思います。