

早起き早寝で

朝の光をしっかりと浴びよう！

みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか？ 朝の光は、体内時計の周期と地球時間のずれを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど環境をととのえましょう。

どうして朝の光は必要なのでしょう？



朝の光は、わたしたちの体にいろいろな影響を与えています。人間の生体時計は地球時間との間にずれがあるため、そのまま放っておくと、このずれがどんどん大きくなってしまいます。それを直す働きがあるのが、朝の光なのです。わたしたちは朝の光を浴びて、無意識のうちに、体内時計を地球時間に合わせてリセットしているのです。

健康生活のために

早起き早寝

早起き早寝ができていますか？ 早起きばかりを重視していると、寝不足になるので注意が必要です。早起きと早寝は1セットです。早起き早寝で生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましょう。

昼間の活動

日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中に、たくさん活動すると、夜にはぐっすりと眠ることができ、よい眠りにつながります。

食事+排便

朝、きちんと朝食をとること、また1日3回の食事を決まった時間にとることが、生活リズムの確立につながります。そして、朝食をきちんと食べると朝の排便もスムーズになります。

知っておきたい！ メラトニンとセロトニン

メラトニンとは？

メラトニンは、朝、目が覚めてから14～16時間経過して、夜暗くなると、脳内の松果体から出てくるホルモンです。眠気をもたらして、酸素の毒性から細胞を守る物質です。昼間に光を浴びると夜になって、松果体からホルモンが多量に出てくるのがわかっています。しかし、夜でも明るい中にいると、松果体から出てこなくなるといわれています。

ですから、昼間に十分光を浴びるようにし、夜は早めに眠るという生活リズムをつくるのが大切です。

セロトニンとは？

セロトニンは、脳内の神経活動の微妙なバランスを保つ作用があります。そのため、セロトニンの働きが悪くなると精神的に不安定になるといわれています。

セロトニンはリズムカルな筋肉運動（歩行やそしゃく、深呼吸）をすると働きが高まります。運動して気分がいいと感じる時にはセロトニンがたくさん出ていると考えられています。また、朝の光を浴びた時にもセロトニンの働きが高まるといわれています。昼間、起きている間の十分な活動は、よい眠りを招きます。

登園前に健康チェックをしましょう

朝起きた時から登園をするまでの間で、下のチェック項目を参考にして、お子さんのようすを確認してみましょう。



チェック

- 朝は元気よく起きられましたか？
- 発熱はしていませんか？
- 鼻水やせきは出ていませんか？
- 皮膚に湿疹や発疹はありませんか？
- 下痢はしていませんか？

チェック

- 嘔吐はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 食欲はありましたか？
- 目が赤くなっていませんか？

チェックをしてみて、お子さんの健康状態はいかがでしたか？ もし、気になるようなところがありましたら、園を休んでようすを見たり、病院を受診したりするようにしましょう。