

# ～生活リズムのお話～

夏の疲れが  
でる頃ですね。  
大人も子どもも  
生活リズムを  
大切にしたい  
ものです。

生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができません。電気のない昔なら自然に任せていてもできましたが、今の時代は意識して環境を整えないと、うまく作ることができません。

## 子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

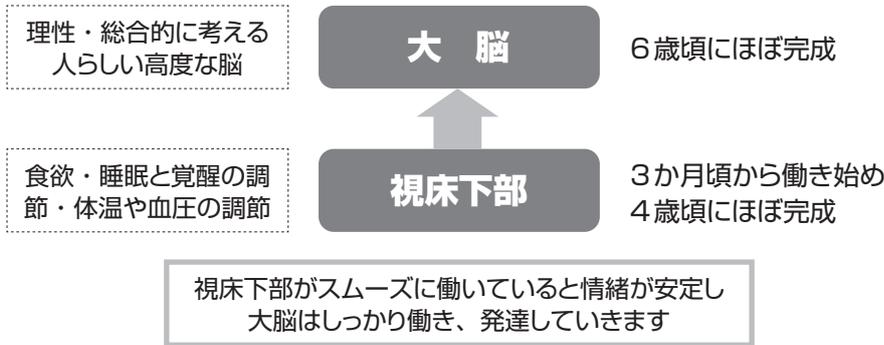
生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。だんだん、日中は起きている時間が増えてきます。そして、昼間は起きて夜は寝るという生活リズムが作られていきます。

### ①人はなぜ夜になると眠くなり、昼間は起きて活動するのでしょうか？

人の体は、太陽のリズム(自然のリズム)に合わせて色々なホルモンを出しています。人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

### ②生活リズムを作っているのは体のどこでしょう？

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は、脳の発達の要です！



### ③視床下部がスムーズに働くためには？

太陽のリズムにあった生活リズムを作ってあげましょう。

生活リズムは、朝、起こして作っていきます！  
**明るい光、皮膚の刺激(着がえ、顔を洗う)など**  
朝の光で脳を、朝食で内臓(代謝のリズム)を目覚めさせていきます。

子どもも大人も  
同じです



お母さんに  
やってもら  
いたいこと

→ **明るい光**  
朝の光を浴びると眠りを誘い情緒を安定させるホルモンが15～16時間後にピークになる

**朝食**  
消化酵素・インスリンなど代謝のリズムを太陽のリズムに合わせる

**体・手・頭を使ったあそび**  
やる気ホルモン(午前10時がピーク)頭がさえ集中力・学習能力が高まる

**体を使ったあそび**  
午後↓)

**暗く静か**  
寝ている間に脳・体を休め修復

眠りを誘い情緒を安定させるホルモン

**成長ホルモン**  
(午後8時から出て午前1時がピーク)  
骨や筋肉を育てる  
大脳や神経を育てる

生活リズムを作るには、お母さんの助けが必要です！

お問い合わせやご相談は、美波町医療保健センター健康増進課まで (☎77-3621)

