



第131回

早起き 早寝

を心掛け、乳幼児に健康的な生活リズムを！

正しい生活リズムが子どもの元気な成長を促しますが、自然に身に付くものではありません。小さい頃からの習慣づけが必要です。今回は、健診などで相談が多い「睡眠」と「食事」について市保健師が紹介します。

■問い合わせ先
子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365

まずは睡眠のリズムから

昔から、「寝る子は育つ」と言われています。骨や筋肉の成長を促し、大脳や神経の働きを育てる成長ホルモンは夜8時ごろから分泌され、深夜にピークを迎えるので、「夜9時までに眠り、朝7時までに起きる」ことが理想です。(下図「睡眠と成長の関係」参照)

よくある相談 「夜、寝てくれない…」

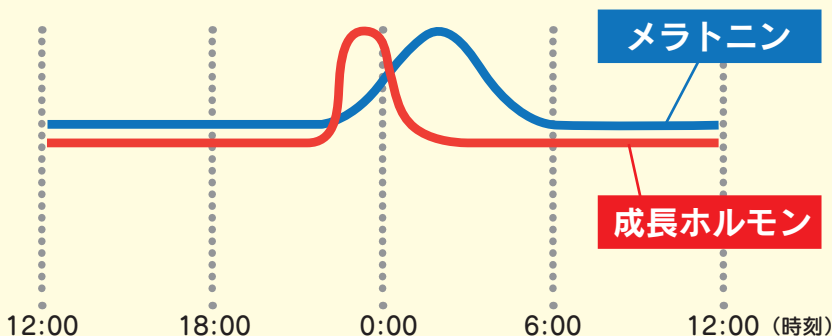
ポイント 1 朝起きる時間を決めましょう。始まりの時間で1日の終わりの時間が決まります。子どもを決まった時間に「起こす」ことがポイントです。夜更かししてしまった次の日の朝も、いつも通りの時間に起こすようにしましょう。

ポイント 2 昼寝を切り上げる時間に注意しましょう(目安は午後3時まで)。子どもによっては昼寝後、もやもやとした気持ちになる「夕方ぐずり」は、自然の現象でホルモンが関係しています(下記「豆知識」参照)。ぐずってもなるべく寝かずに夜を迎えるようにしましょう。

ポイント 3 寝る準備をパターン化させましょう。お勧めは「おやすみツアー」です。絵本の読み聞かせや子守歌、ぬいぐるみやお気に入りのおもちゃに「おやすみ」と言って電気を消すなど一連の流れをつくってみましょう。
早起き早寝の習慣がつくと、おのずと食事の時間も決まてきます。

睡眠と成長の関係

参考資料／「子どもの睡眠」 神山潤著(芽ばえ社)より



豆知識

「自覚まし時計」は脳にある！

脳には体内時計をつかさどる機能があり、この体内時計に基づいて睡眠、体温、ホルモン分泌のリズムを刻んでいます。視覚でキャッチした朝の光が脳で認識されると、体内時計が動き始め、活動するためにアドレナリンという活動ホルモンが分泌されます。夕方には睡眠を助けるメラトニンというホルモンが分泌されます。夕方や夜は2つのホルモンが混在し、切り換えが行われるので幼少期には「ぐずり」が出る子どももいますが、自然な現象です。このメラトニンは細胞の酸化を守り、情緒の安定や睡眠を誘います。目が光を感じていると分泌が抑えられてしまうので、夜間はできるだけ暗いところで就寝しましょう。

起床時は朝の光をいっぱい浴びて生活リズムを整え、元気な1日のスタートにしましょう。

離乳食、困っていませんか？

よくある相談

「離乳食を食べてくれない…」

ポイント 1 食事の時間と授乳の時間を決めましょう。授乳時間は決まっていますか。しっかりとおなががつくように、生活のリズムを整えていきましょう。毎日の食事の時間も決め、食事前の授乳は避けましょう。

ポイント 2 根気強さも必要ですが、「食べてくれたらラッキー」ぐらいの気持ちで続けていきましょう。一度食べてくれなくても、数日後に再度与えてみましょう。市では、離乳食教室、栄養なんでも相談室(個別栄養相談)を行っています。管理栄養士が、知りたいことや不安なことに答えます。もちろん、電話での相談も可能です。

*上記教室の日程は、市広報紙1日号で確認可

離乳食教室の様子



子育てサロンミニ相談会

市では、毎月各地区で行われている育児サロンで、保健師・助産師が出張ミニ相談会を行っています。育児についてちょっと気になることがあれば、気軽に相談してください。

*子育てサロンミニ相談会の日程は、市広報紙1日号の施設だよりで確認可



育児サロン内で気軽に相談してください

体重測定は20kgまでだよ～



編集後記

■師も走る師走も半ば。毎年仕事に追われ、気づくと大晦日のパターンだが、今年は前もって計画を立てる。年末の大掃除は毎週小分けして小掃除に。お正月用のブリは活魚センターで。がめ煮の鶏肉は宗像産をお店に予約。■地元食の家族のお正月料理に家族の喜ぶ顔が浮かんで、年末年始が楽しみなって来た(は)■交通事故の原因の一つ。運転者から相手や周囲がよく見えないために起きる事故。■薄暮時や早朝、雨降りの時、いきなり相手(人や車)が視野に飛び込んでくる。特に黒っぽい色の車や歩行者は目に入らない。■車は早めの点検で相手に見やすくなるし、歩行者は反射板や明るい服装が危険を回避できる(や)■年の瀬も押し寄せ、何となく忙しい空気を感ずる中、クリスマスイルミネーションを見てほっと一息。■世界遺産登録されたとともに宗像市の名前をあちこちで目にするようになり、色々な声をもらうことが増えた。■魅力ある市をたくさん伝えられるように、多くの情報や声をキャッチしていきたいと思う(ひ)