

みんなで健康

早寝・早起き・朝ごはん！！

4月は新生活が始まり、環境や生活リズムが変わり、ストレスがかかりやすい季節です。ストレスを溜めないようにするためには、健康な体づくりが必要になります。規則正しい生活をする事で、ストレスに負けない体づくりをすることができます♪



1. 睡眠の習慣確立を阻む要因

(ポイント①→生活習慣を見直しましょう)

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就寝時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わず働き続け深夜営業のあるお店の明るい光が照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられています。テレビ、ゲーム、インターネットの影響は子どもの世界に入り込み、幼児を対象とした調査結果でも遅寝の要因は「夜9時以降のテレビ娯楽番組を大人と見る事」でした。子どもの健やかな生活リズムのためには、睡眠軽視の大人社会の変容が必要であり、子どもの健やかな成長を願う地域ぐるみの取り組みが大切です。

同時に、睡眠に対する知識の不足が子どもの生活リズムの確立を阻む要因となっています。睡眠に対するきちんとした認識を伝えていくことが大切です。

2. 懸念される影響

(ポイント②→睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します)

睡眠の習慣がきちんと身につかない場合には、様々な弊害が懸念されます。睡眠不足や不規則な生活リズムは、イライラする・攻撃性が高まる・無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。

また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが心身の健康に影響することがわかります。

3. 睡眠習慣の確立と改善のために

(ポイント③→改善は早起きから始めましょう)

生体時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっています。このため、昨夜まで11時に寝ていた人をいきなり9時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いでしょう。

寝室の環境を見てみましょう。ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に変えてみてください。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。親が子どもを起こす場合は身体を起こして座位か立位にすると目覚めやすくなります。目覚まし時計は歩かないと手の届かない場所に置くとよいでしょう。また、朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。洗顔での水(湯)の感触、朝ごはんのにおい、新聞を読むこと、朝ごはんを食べるなどできることを一つ決めて継続させることが大切です。