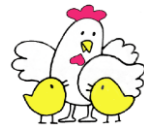


ひよこのおたより



生活リズムは 早起きから

「健やかな眠り。これは、子どもが自分自身の生まれつきの能力を十分に使い、悔いのない人生を送るために欠かせない大切な生活習慣です。」と三池医師は著書の冒頭でこう述べています。良質の睡眠は、脳を創り、その働きを育て、守る（維持する）ために欠かせないものなのです。

では、なぜ、早寝より早起きなのでしょう…。

地球上の生き物は、それぞれ固有の体内リズムを持っています。ヒトの場合 24.2～24.5 時間（24 時間 12 分～30 分）であることが最近の研究で分かっています。が、地球の自転 24 時間よりも長い周期（概日リズム）をもつヒトが地球上でうまく生きていくには、自分の概日リズムを地球リズムに毎日リセットしなければなりません。その最も有効な方法が「朝の強い日の光を浴びること」と「規則正しい食生活をおくること」です。日の光を浴びることで活動時間の開始を知らせる元気ホルモンを全身に放出し、定期的に食事をとることで腸の働きを一定に保つのです。この2つが体内時計を調整するのに一番自然で有効な方法であり、全身の健康を保つための基礎的条件です。いわゆる「規則正しい生活リズム」です。

早起きさせるために早く寝せようとするのではなく、朝早く起こせば、夜早く寝るようになります。概日リズムが長めにできている赤ちゃんは、規則正しい生活習慣を整えることで体内時計のリズム形成不良を改善できていくということです。

お子さんの生活リズムを、今一度、見直してみてください。

参考文献：『子どもの夜ふかし 脳への脅威』三池輝久（集英社新書）

♪♪♪ 今月の歌 ♪♪♪（朝の会で毎日歌います）

おつかい あいさん ぶんぶんぶん



★連絡ノートから★

- ・キャンプに行ってきました。川沿いにテントを張って、たくさん石を投げられました。家と違って夜は凄く暗いので割と早く寝てくれました。光ももちろん大事ですが、夜がこんなに暗いということを再認識しました。〇〇にとっても貴重な時間を過ごせたらいいなと思います。次の日の歯磨きは初めてニコニコ笑いながらさせてくれました。
- ・いちごを切って出すと「あめのかたちだねー」と言っていて、子どもの発想っておもしろいな、と思いました。