

10

月

# ほけんだより

鉢形小学校  
保健室  
9月28日

## なぜ必要？子供への生活リズムのしつけ

生活リズムは、子供の健全な成長に大きな影響をあたえています。そのため生活リズムが乱れると全身の様々な機能が低下し、本人の資質とは関係なく心身ともに健全な成長や生活が困難になります。



9月の保健室の状況から  
保健室に来室する子どもたちの問診で「疲れている」の項目になると、ほとんどの子どもたちがうなずきます。疲れを残さないよう、生活リズムを整えて2学期を元気に乗り越えてほしいと思います

## ホルモンが正常に分泌される

子供の成長や健康には「セロトニン」「メラトニン」「成長ホルモン」など、様々なホルモンの正常な分泌が必要不可欠です。ところがこうしたホルモンの分泌は生活リズムと密接にかかわっているため、生活リズムが乱れている子供はこうしたホルモンが正常に分泌されにくくなってしまいます。

### ○セロトニン

血圧・心拍・体温などを調整して覚醒状態を維持すると共に、過剰な興奮状態や衝動を抑えて精神状態を安定させる

### ○メラトニン

体温を下げて眠りを誘い体内時計の調整を行うと共に、抗酸化作用により酸化から細胞を守る

### ○成長ホルモン

免疫力を高め、脳や体の成長を促す



## 9月の保健室の状況から



保健室に来室する子どもたちの問診で「疲れている」の項目になると、ほとんどの子どもたちがうなずきます。疲れを残さないよう、生活リズムを整えて2学期を元気に乗り越えてほしいと思います

## 体内時計を正常に保てる

体内時計という言葉は耳慣れた言葉だと思えますが、人間には体内時計が二つあることを知っていましたか？一つ目は体温・血圧・ホルモン分泌などのリズムをコントロールするメイン時計。これは地球周期の24時間と異なり、一日20~30分長い周期になっています。二つ目は寝起きのリズムをコントロールするサブ時計。生活リズムが整っている子供は朝日を浴びることで毎日二つの体内時計が地球周期と同じ24時間周期に調整されます。ところが生活リズムが乱れると二つの体内時計がバラバラになるため、不調和を起こして不調に悩まされやすくなってしまいます。



## 脳の働きが良くなる

生活リズムを整えて必要な睡眠時間をとることで、記憶力を司る脳の海馬が成長したり記憶が定着したりと、子供の記憶力がUPしやすくなります。また、朝もすっきり起きられるようになるため、日中の集中力も高まります。さらに朝食をきちんと摂れる時間ができるため、脳と体に栄養補給ができ、一日を活発に過ごすこともできるようになるのです。

