

## 早寝早起きの大切さを理解しましょう

夏の疲れは、どっと出てくることが多いものです。とびひなどの感染症が、休み明けに多くなるのも、この時期、子どもの体力が落ちているためと考えられます。運動会などの大きな行事が控えている時期だけに、夏の疲れをしっかりと取りましょう。

特に大切なのは睡眠です。日が長く、暑さも厳しい夏の間は、どうしても寝る時間が遅くなり、睡眠不足になりがちです。遅寝遅起きは朝食抜きの習慣につながり1日の活動を鈍らせるもとになります。

また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌される時間です。このホルモンは、体の成長だけでなく、情緒の安定や活動などに大事な役割を果たします。寝る時間が遅くなると、その分泌がスムーズにいかなくなるため、情緒が不安定になるなどの影響があるという説もあります。

夜遅くにしか子どもと触れ合う時間がないという家庭では、つい夜更かしをさせてしまいがちですが、スキンシップは朝でもできます。子どもの健やかな成長のため、早寝早起きが大切なことを忘れないで下さい。

## 決まった時間に朝食を食べましょう

- ・体の発達が著しい乳幼児期に、朝食を食べないという習慣がついてしまうと、発育に大きな影響を与えてしまいます。
- ・人は 24 時間周期のリズム（サーカディアンリズム）をもっており、朝食を食べることで、このリズムがスタートすると言われています。
- ・朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままですし、朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪が溜まりやすい状態になります。（肥満）  
また、脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- ・脳は普段肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは 12 時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- ・朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかりと食べて脳と体を使いましょう。