



トベラこども園
令和2年12月発行

食育・健康だより

ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることで心身ともに健康でいられます。

早く寝るためのポイント

● まずは早起き

いきなり早く寝るのは難しいので、まずは早起きからはじめます。朝起きたらカーテンを開け、朝の光をあびましょう。

● 暗く静かな環境をつくる

“寝つきやすい状態”にするために、寝る時間が近づいたら部屋の中も少しずつ暗くしていきましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる光は、脳に刺激を与え“寝つきにくい状態”にします。また音の刺激もできるだけ少ない方が眠るのに適しているため、これらの電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

● 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をするように促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

● 日中は元気に体を動かして遊びましょう

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝つきをよくするだけでなく、**セロトニン**を増やす効果もあります。また、家族やお友だちとコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。



朝ごはんのポイント

① “食べる習慣”をつける

忙しい朝は手の込んだメニューでなくてもかまいません。

『ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、“何かを食べること”から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみてください。

② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

③ よく噛んで食べる

『よく噛んで食べる』ということは、リズムカルに口を動かすということです。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め内臓も目を覚まします。

④ 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の使い方、食事の作法などを教える機会にもなります。

○ セロトニンの役割

セロトニンには脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラをおさせ、機嫌がいい状態にしてくれる)役割があります。



参考文献

<http://www.hayanehayaoki.jp/>
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会