



2月は「立春」、春のはじまりといわれますが、1年のうちでも一番寒い時期です。まだまだ暖かい春は先になりそうです。寒くて乾燥するこの時期、かぜウイルスが大好きな時期です。生活リズムを整えて、風邪を寄せつけない丈夫なからだ作りを心がけ、残り少ない寒い冬を元気にのりきりましょう。

今月号は、そんな生活リズムの基本!! 「睡眠」について取り上げてみました。お子さんの睡眠だけでなく、家族みんなの睡眠もとっても大事です。この機会に見直してみませんか。

睡眠って、ホントに大事!!

夜更かし どうしていけない?

★睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも、早寝早起きしたときの睡眠と夜更かししたときの睡眠の質は異なります。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びましょう。

★からだのリズムが崩れ、時差ボケ状態に
疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下して、一日中ボーっとしてしまうことも。



★メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンには、からだを守る抗酸化作用と眠気を促すリズム調整作用があります。メラトニンは、目に入る光の量が減ると分泌が増え、良い作用をもたらします。時間になったら暗くする習慣が大切です。

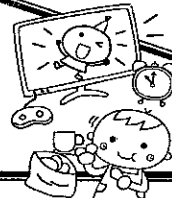
★感情コントロールが難しくなる

時差ボケ状態が続くと、日中の運動量が減少すると…セロトニンというホルモンの分泌が減少し、イライラしたり、攻撃的になることも。



★食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝食坊间になったり、朝ごはんをとる時間がなくなります。食生活が乱れ、体調不良を起こしたり、肥満の原因にもなります。



良い睡眠のためのポイント

①まず、「早起き」の習慣をつけよう!

まず、遅く寝ても朝は早く起きることから。起きたら、朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせましょう。ついでに、朝の光も浴びて生体時計をリセットしましょう。



②昼間の活動をたっぷり!

たくさん体を動かすことで、こころよい疲労や睡眠に良いホルモンの分泌が促されます。

③だらだら昼寝はやめよう!

夜更かしになってしまうなら、昼寝は早めに切り上げましょう。



④入眠儀式で睡眠効果を促そう

お風呂に入る、着替えをする、歯を磨く、本を読んで寝る、というようにパターンを決めましょう。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみやすくなります。

2月の健診のお知らせ

- 4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 7、14、21、28日
 - 1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 1、8、15、22、29日
 - 3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 2、9、16、23日
- 【場所】 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいつぶ」内)
【問合せ先】 ☎39-9153
- 対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

林のつばゆき...

今月は睡眠の話題でしたが、大人にとっても睡眠はとっても大切です。例えば、寝る前にストレッチをする・ホットミルクを飲んでホッとすることもある、本を読んで寝る・昼間の活動量を増やすなど自分なりの快眠への道がみつかるといいですね。ちなみに私は、本を読み始めればすぐに眠気が...かなりの睡眠導入剤です。
ただ、大人の場合、「お酒を飲まない」と寝られないとか、「2週間以上続く不眠」などは、こころの病気が隠れていることもあるので、心配な時は早めに病院に行って相談するというのも少し覚えておいてもらえたら、と思います。

