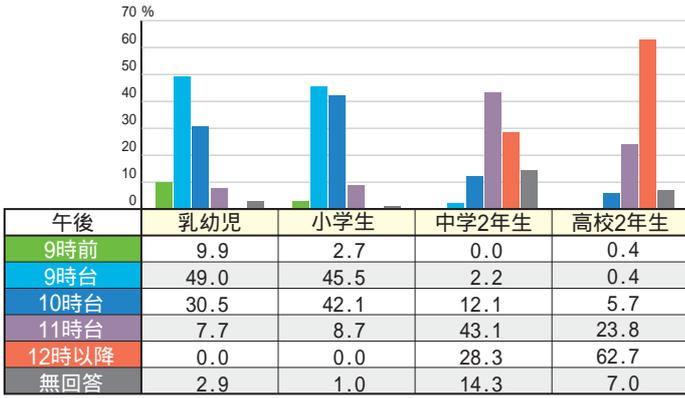


表1

就寝時間【健康たはら21計画 H16年度調査】



子どもの就寝時間

近年は、全国的に夜更かし(夜10時以降の就寝)する子どもが増えています。2004年の就寝時間全国調査では、0〜4歳の46.8%が夜10時以降に就寝しているという実態が分かりました。田原市の子どもたちも、乳幼児の約4割、学童の約5割が夜10時以降に就寝しています(表1)。学童期までの子どもが十分な睡眠量を確保するためには、夜9時台までに就寝し、朝7時台までに起床することが大切です。

生活習慣を整えるために

1早起して朝の光を浴びよう

朝の光を浴びることで、体内の時計の時刻あわせが行われ、活動や休息に合った体内の状態に調整されます。つまり、夜に眠気が出てくる時刻は、朝、大まかに決まってしまうのです。まずは、早起きをして朝日を浴びることから始めてみましょう。

2朝食をバランスよく取ろう

食事は朝の光と同じで、生体リズムを整えるために重要です。特に朝食は、体温を上昇させ、睡眠中に使ったエネルギーを脳に補給し、脳を目覚めさせてくれます。朝ご飯をきちんと食べて、脳と体にエネルギーを行き届かせましょう。



3昼寝は午後3時ころまでに切り上げよう

昼寝が長すぎたり、夕方寝かせたりすることは遅寝につながり、夜型化を助長させます。夜の睡眠に影響しないように、長さやタイミングに注意しましょう。

4昼間の活動を活発にしよう

深い睡眠を得るためには、日中の活発な運動(外遊び)が欠かせません。外遊びができない場合は、おやつ作り、家事のお手伝い、本を読むなど、昼間楽しく過ごせるような生活を工夫しましょう。

5テレビなどの視聴時間は1日2時間以内にしよう

田原市の約7割の子どもが、テレビ・ビデオなどを1日2時間以上見えています(表2)。1日の視聴時間を2時間以内にするように、家族で見直してみましょう。

家族で生活習慣を見直そう

子どもは、大人のまねをして生活習慣を身につけます。親が夜型の生活をしていると、子どももそれに誘われて夜型になってしまいます。子どもだけに「早寝・早起き」をさせるのではなく、大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで実行することが、子どもたちの健やかな成長につながります。「早寝・早起き」の大切さを周りの大人がよく認識し、子どもの健康を守ってあげましょう。

表2

テレビ・ビデオ・パソコンなどの1日視聴時間【健康たはら21計画 H16年度調査】

