

子どもの生活リズムの重要性

修きれやすい做子どもたちが増えています

最 近、子どもに関するニュース中で、「きれやすい子どもたち」という言葉がよく聞きます。なぜ、子どもたちに、そのような現象がおきるのでしょうか。

その原因としては、生活リズムの乱れによって、様々な体内ホルモンがアンバランスになっているためといわれています。

生活リズムに関係した子どもたちの成長

生 活リズムとは、体温や呼吸、消化や吸収などの自律神経や、ホルモンの分泌を調整する体内の時計のよ

うなもので、人間のからだや心の発達に大きな影響を与えています。

この生活リズムが、いつ頃

形成されるかを調べてみると、乳幼児期に整えられているようです。この乳幼児期は、健康に育つために大切な時期であり、様々なホルモンの分泌が、子どもの成長に大きく関わってきます。

そこで、健康的な体内リズムの中で分泌されるホルモンがどのような働きをし、どのような影響を与えるのかをみていきます。

仕成長ホルモン

文字通り、「成長」に関するホルモンです。筋肉や骨を育て、体を大きくしたり、脳の働きを促進する役割を持っています。

眠る時間に関係なく、眠ってから70分後に分泌はピークになります。しかし、眠る時間が遅くなれば、分泌量も減少します。

仕メラトニン

情緒を安定させる働きのあるホルモンで、性の成熟にも関係しています。

午前0時頃から、約6時間継続して分泌されます。このホルモンは夜の暗い中で分泌され、明るいところではほとんど分泌されません。

メラトニンの分泌が少ないと性的な成長が早まり、その結果「心の育ち」が追いつかないまま成長して、攻撃的になり「きれやすく」なったり、無気力になることがあります。

仕コルチゾール

「目覚め」に関係するホルモンで、体温を高める働きがあります。

午前4時頃から分泌し、午前6時頃に分泌のピークを迎えます。

気分爽快に目覚めるために

は、毎朝6時頃に起きることが重要です。

子どもの生活リズムは大人がつくり出す

乳 幼児期に、生活リズムを整えてあげる事によって、その子自身が、快適に「イライラ」しないで過ごせます。

子どもは自分では生活リズムをコントロールできません。周囲の大人は、子どもの生活リズムを整えられるよう協力する必要があります。

早寝、早起きが、健康な子どもに成長させるポイントといえます。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

- 5・3850
- 5・2137