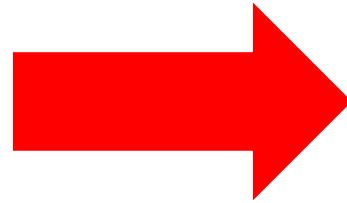
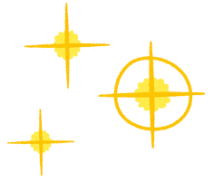
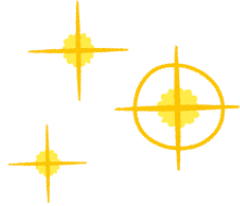


「寝る子は育つ」は本当だった！

目から鱗の睡眠習慣



この20年間で、夜10時以降に寝る子どもの割合がなんと4倍に増加！！



うつ状態



怒りっぽい

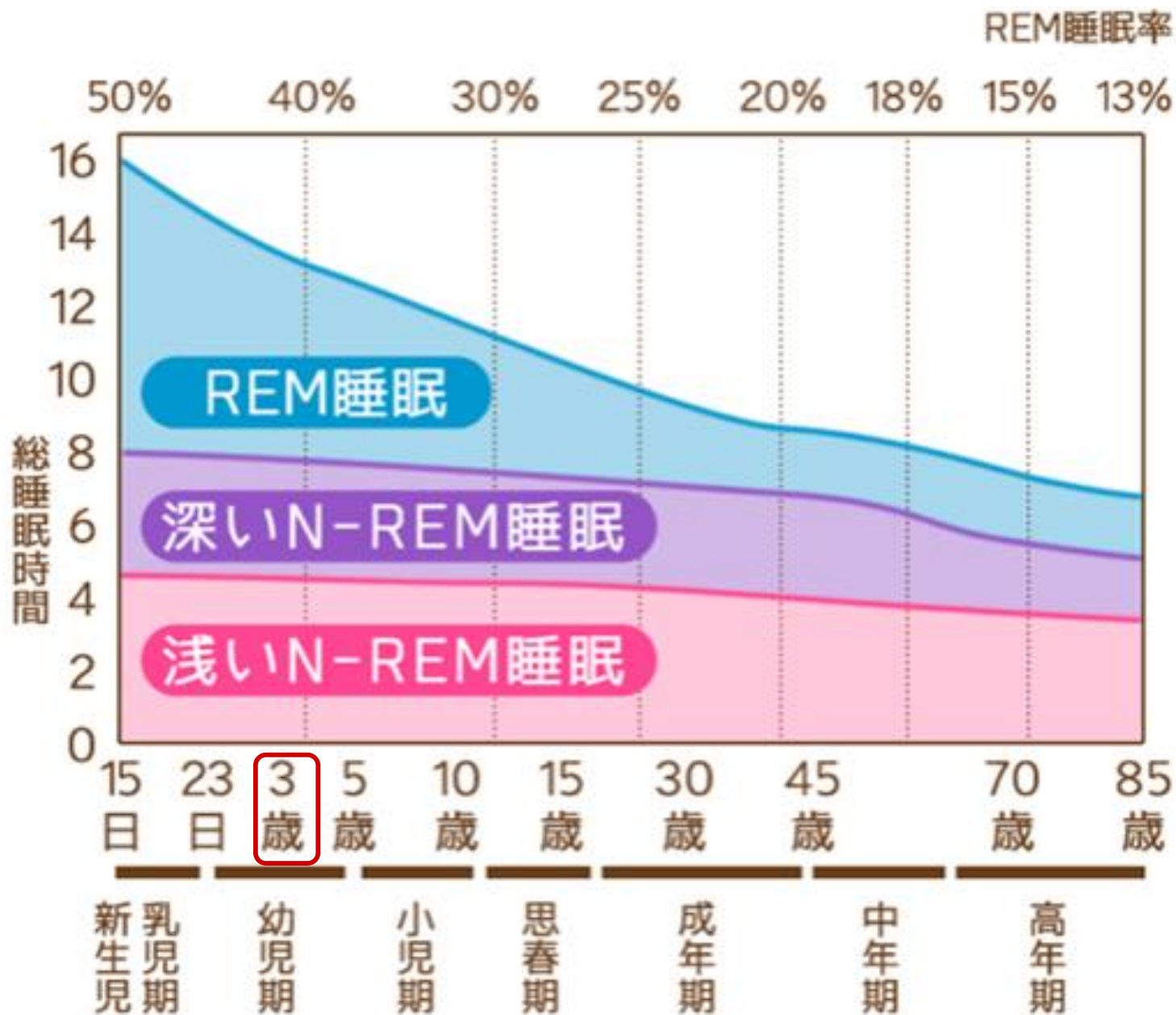


肥満、生活習慣病のリスク

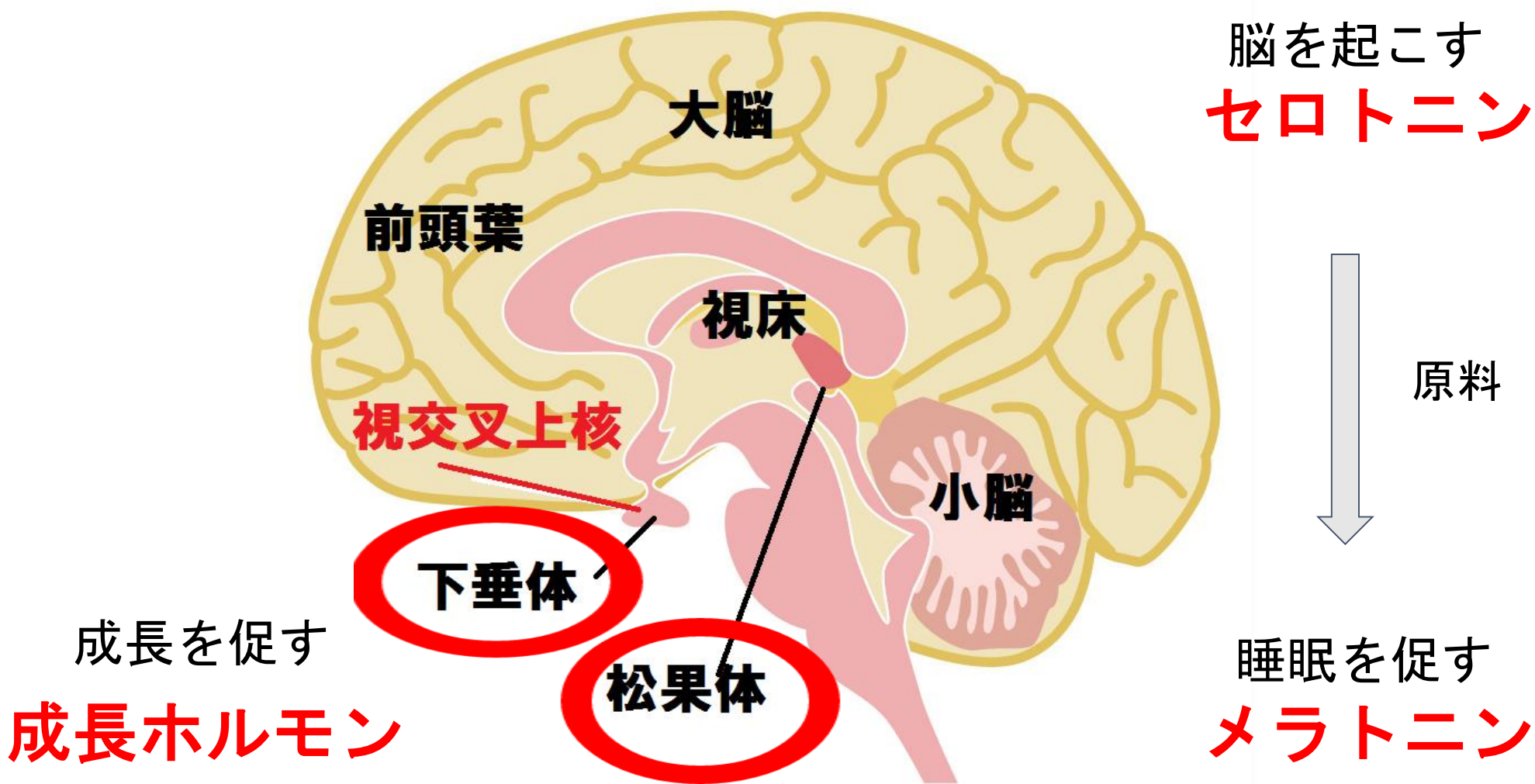


# 睡眠中、何が起きているの??

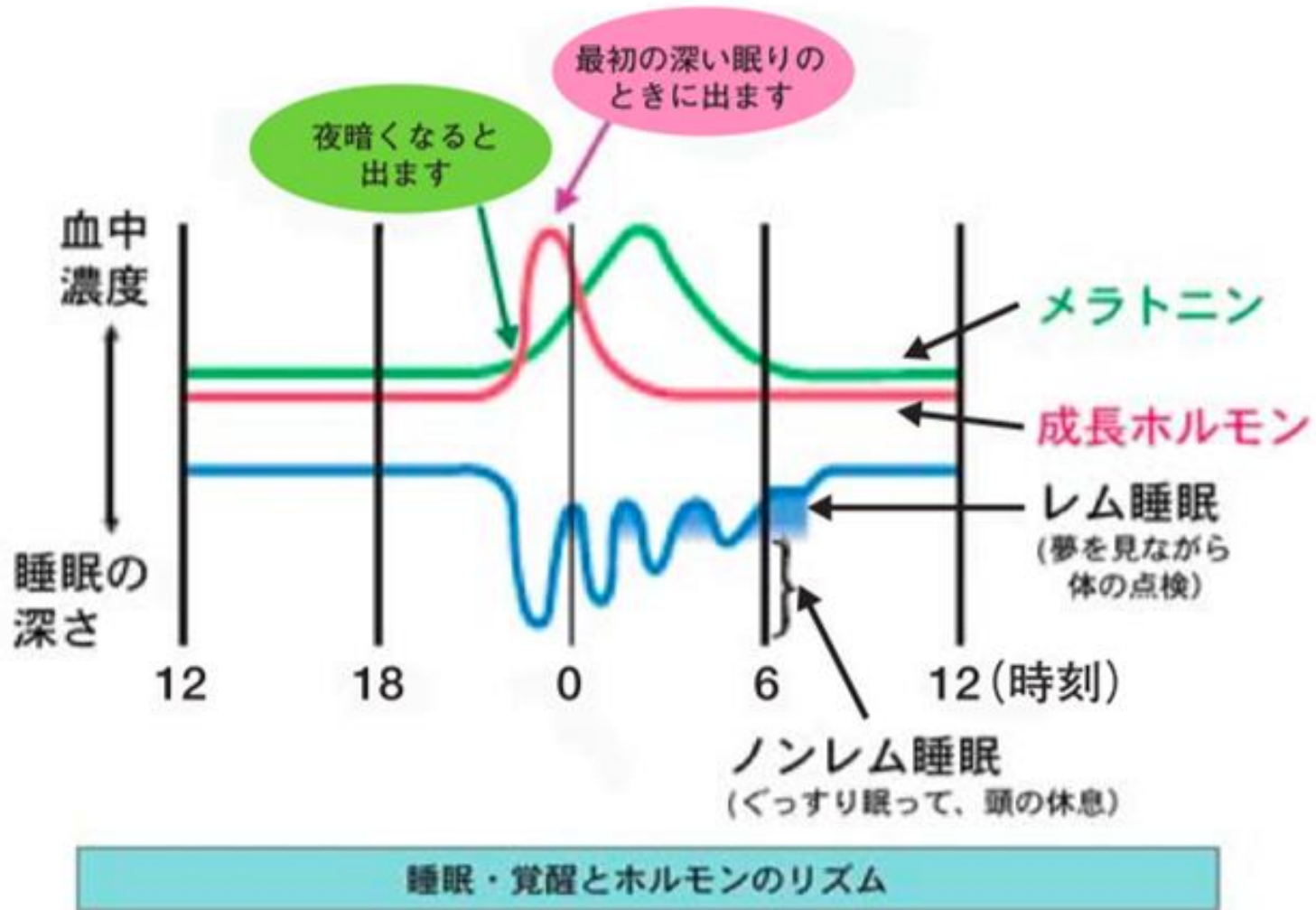




# 睡眠に関するホルモン



# 成長ホルモンが分泌されるのは睡眠中！！！！



引用元：[https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/pdf/document/seen2\\_tebiki.pdf](https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/pdf/document/seen2_tebiki.pdf)



# 概日リズムって何だろう??



セロトニン  
分泌！！



メラトニン  
分泌！！

生き物の身体は地球の自転による**24時間周期**の昼夜変化に同調しています。

夜に眠くなったり、朝に目が覚めたりするのは概日リズム、いわゆる体内時計の作用によって起こります。

しかし！！  
夜更かししたり、朝寝坊ばかり  
していると・・・



体内時計が乱れてしまう！！



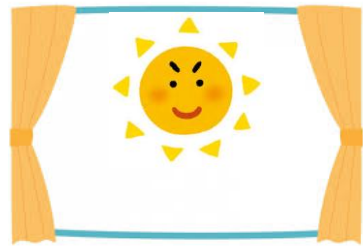
じゃあ、毎日の生活の中でどうすればいいの??



# すぐに出来る睡眠習慣 6 つのこと

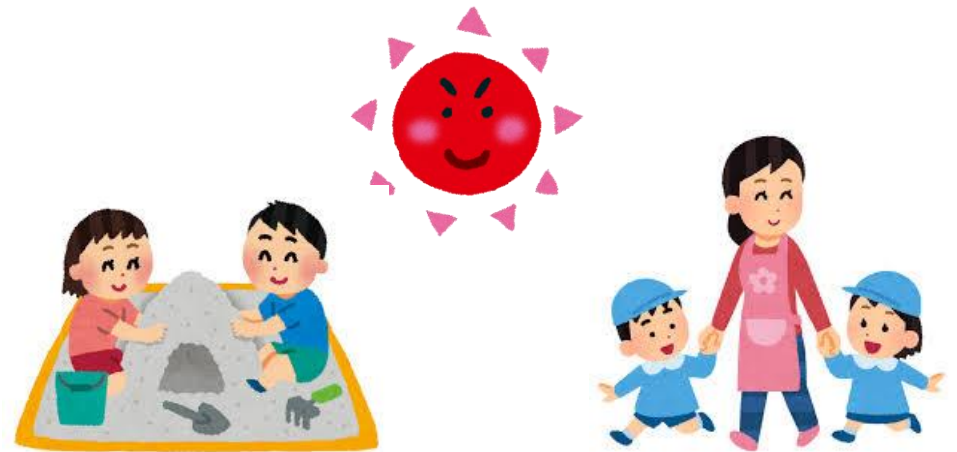
## その①

朝起きたらすぐにカーテンを開ける！！



## その②

日中は日の光を浴びて活動する！！



晴れた日なら 10～15 分、曇りならば 30 分程度屋外で過ごす

# すぐに出来る睡眠習慣 6 つのこと

その③

寝るときは電気やTVを消す！



その④

早起き・早寝！



# すぐに出来る睡眠習慣 6 つのこと

## その⑤

お昼寝は3時には切り上げよう！

**お昼寝は1～2時間**



## その⑥

必要な睡眠時間を把握しよう！！

**3歳児の平均睡眠時間：10～13時間**

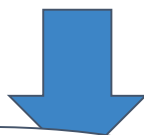


# 今日のお話の振り返り

## 適切な睡眠習慣



- ・ 十分な睡眠時間
- ・ 日中は太陽の光を浴びて、活動する
- ・ 深い眠りができる睡眠環境



心の安定・身体の発育成長



子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。