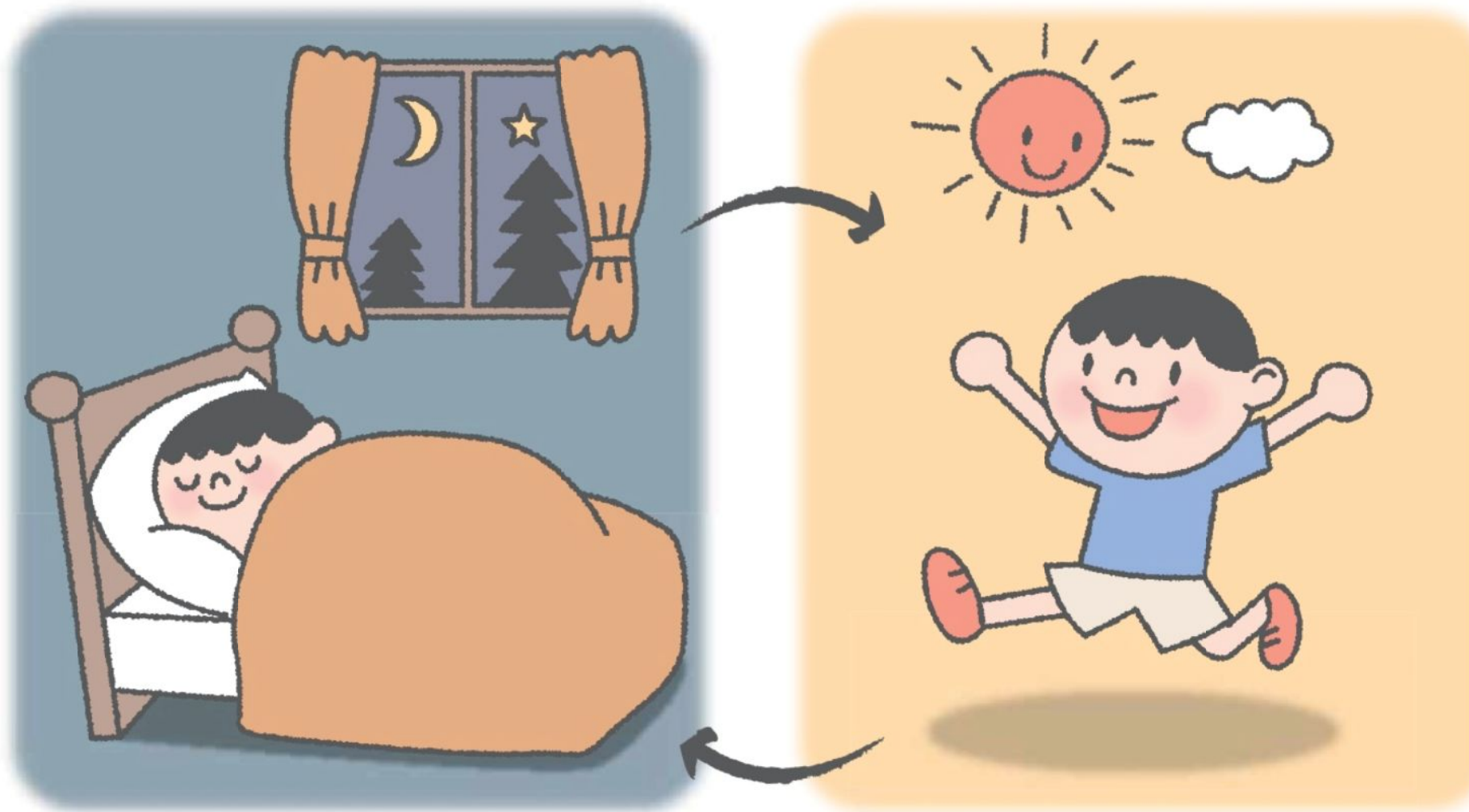


ヒトは夜行性ではありません



私たちの体は、頭(意思)ではコントロールできません



自律神経が体を調整!

副交感神経

交感神経

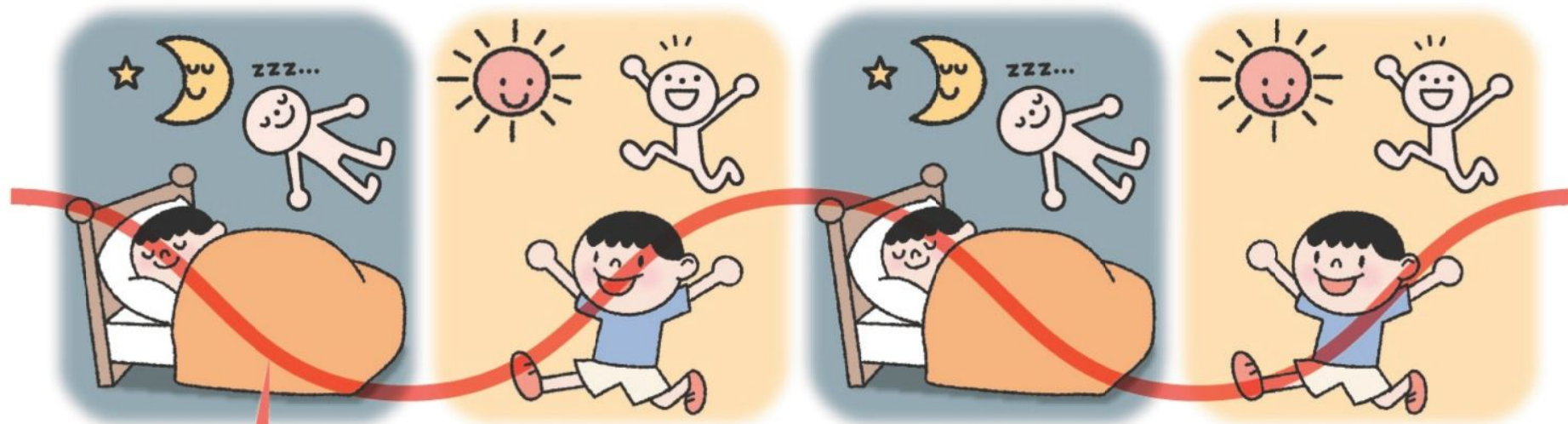
ゆっくり	心臓	ドキドキ
消化器内	血液	脳・筋肉へ
縮小	黒目	拡大



体温



ヒトには約1日のリズムを刻む時計があって、1日の周期で変わる生理現象があります

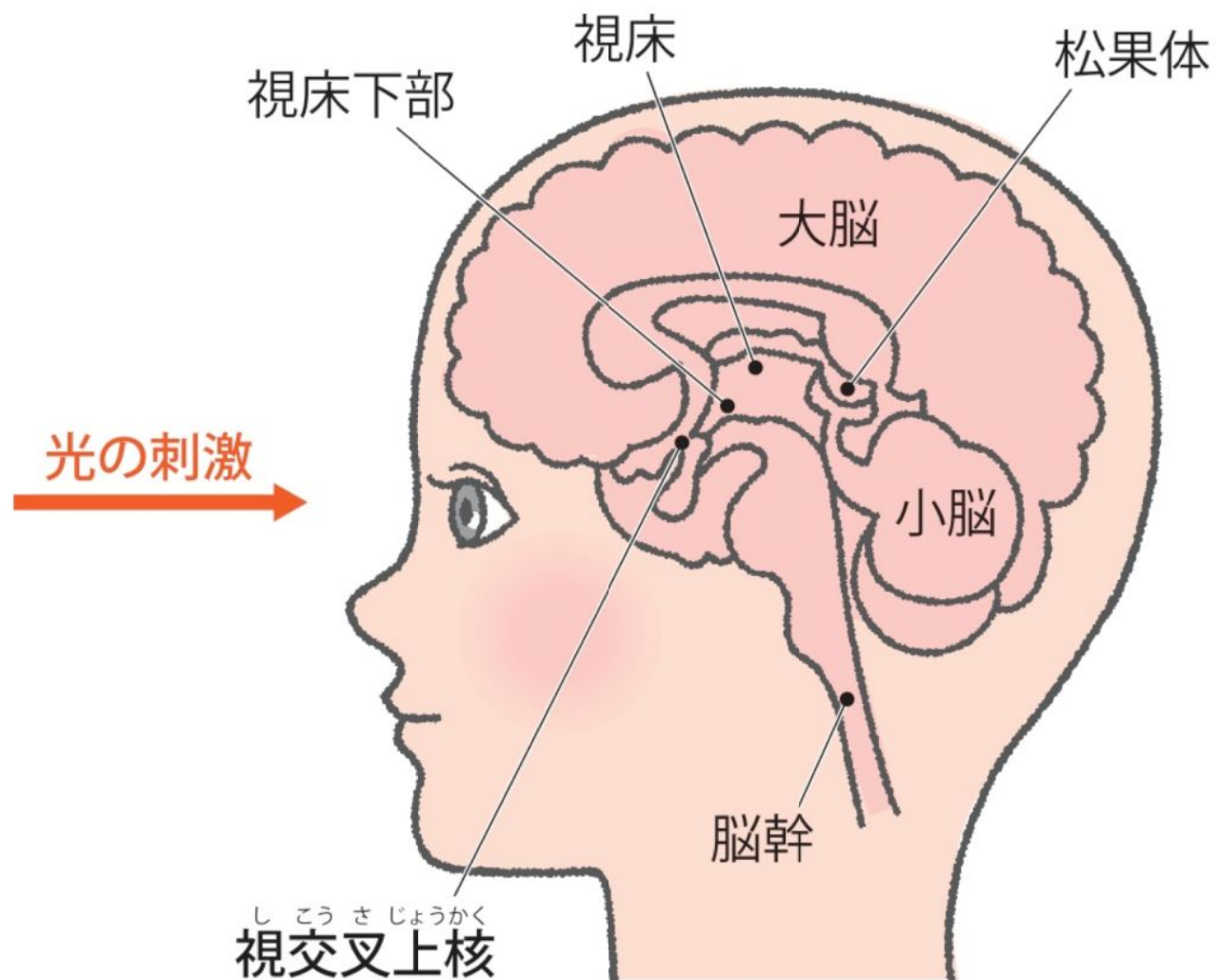


一日の体温の変化



手があたたかい!
眠くなったのかな?

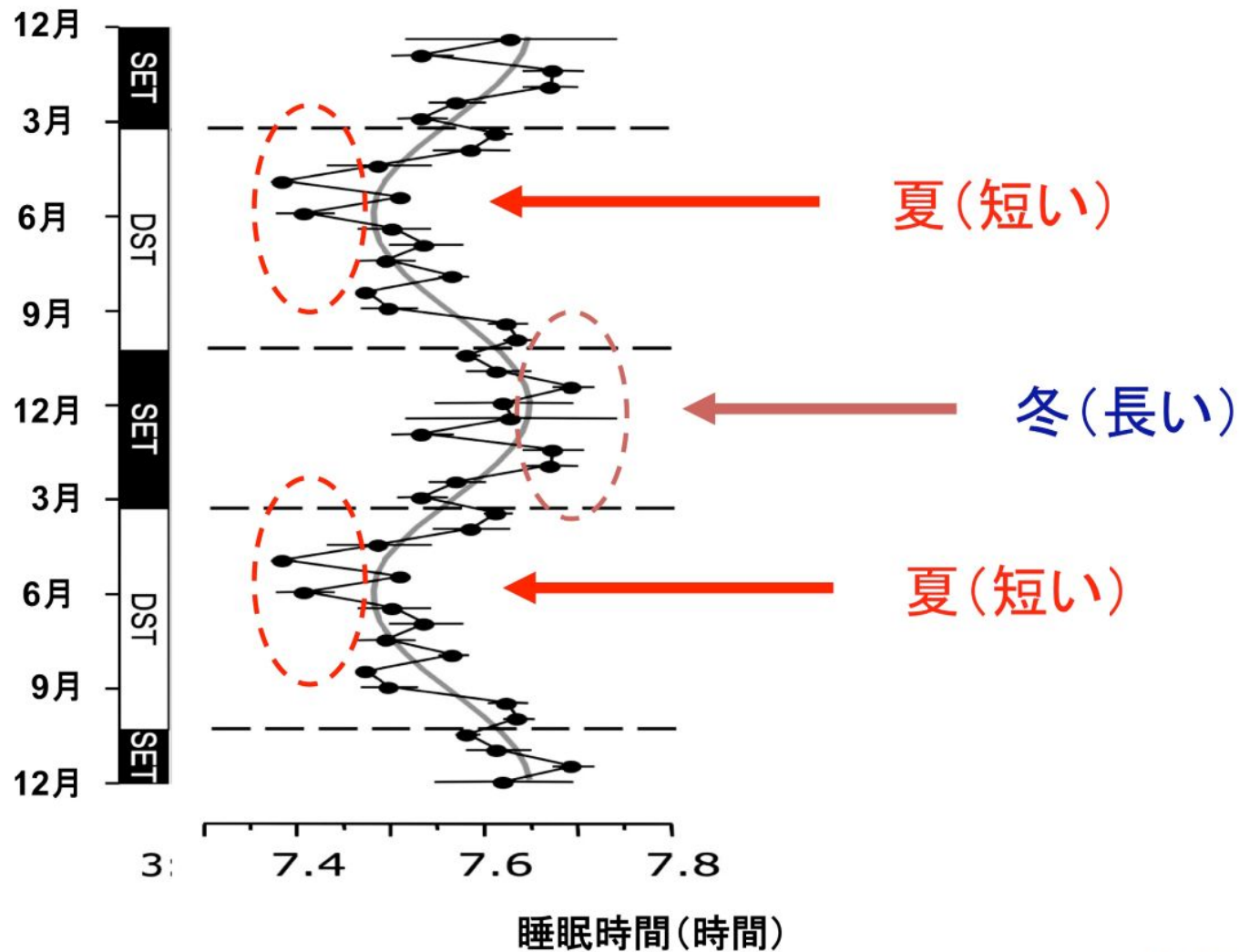
ヒトは脳の中に体内時計を持っています



体内時計がある。体内リズムの発祥地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する

ヒトは光の影響を受けています

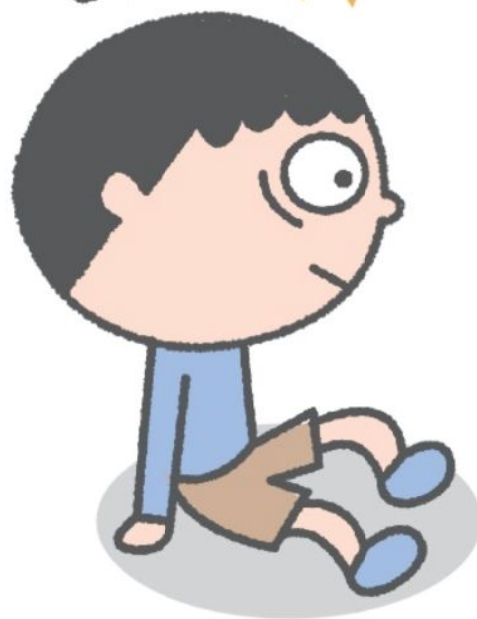
季節による睡眠時間の変化



夜は暗いほうがいい！

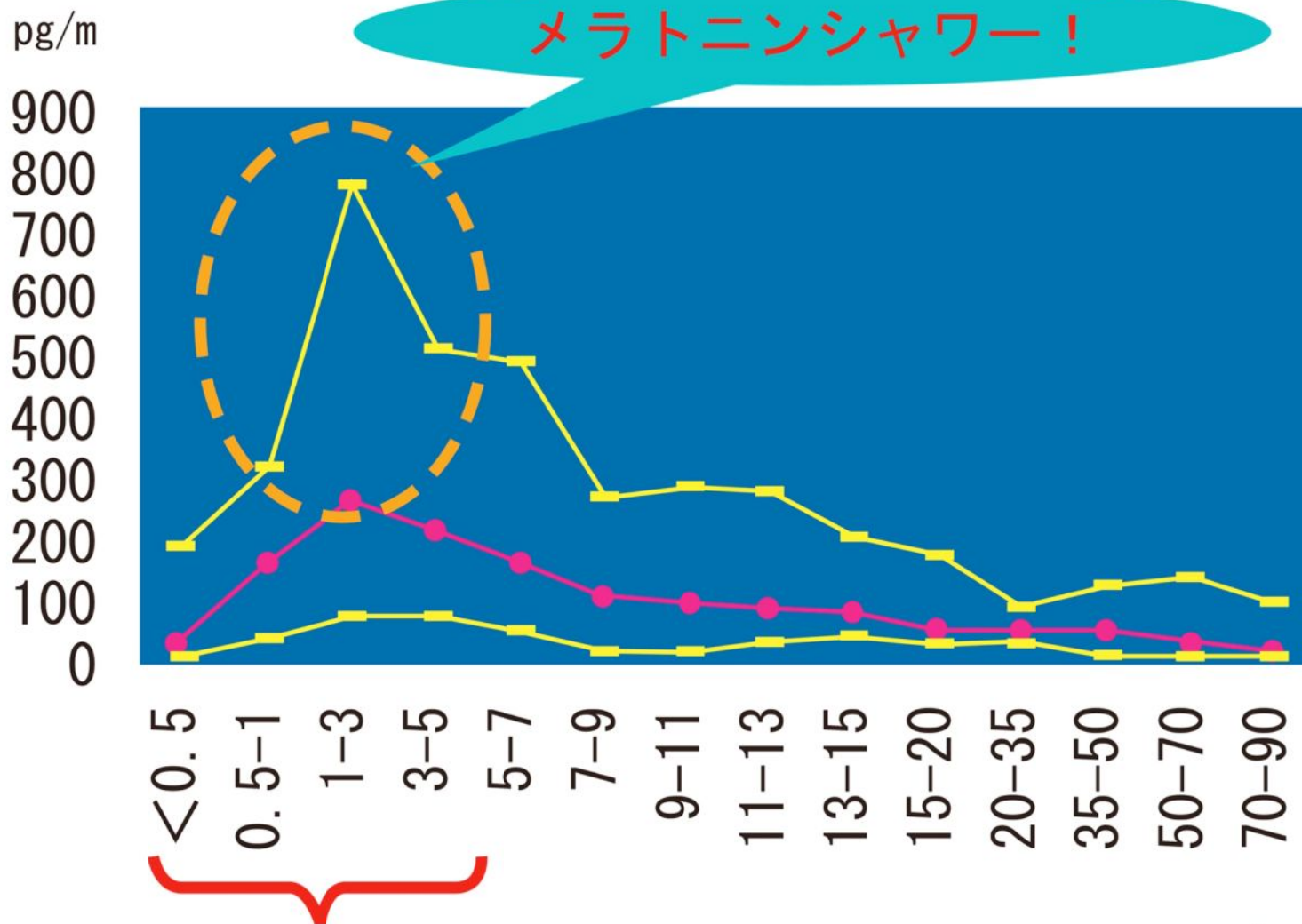


昼？夜？



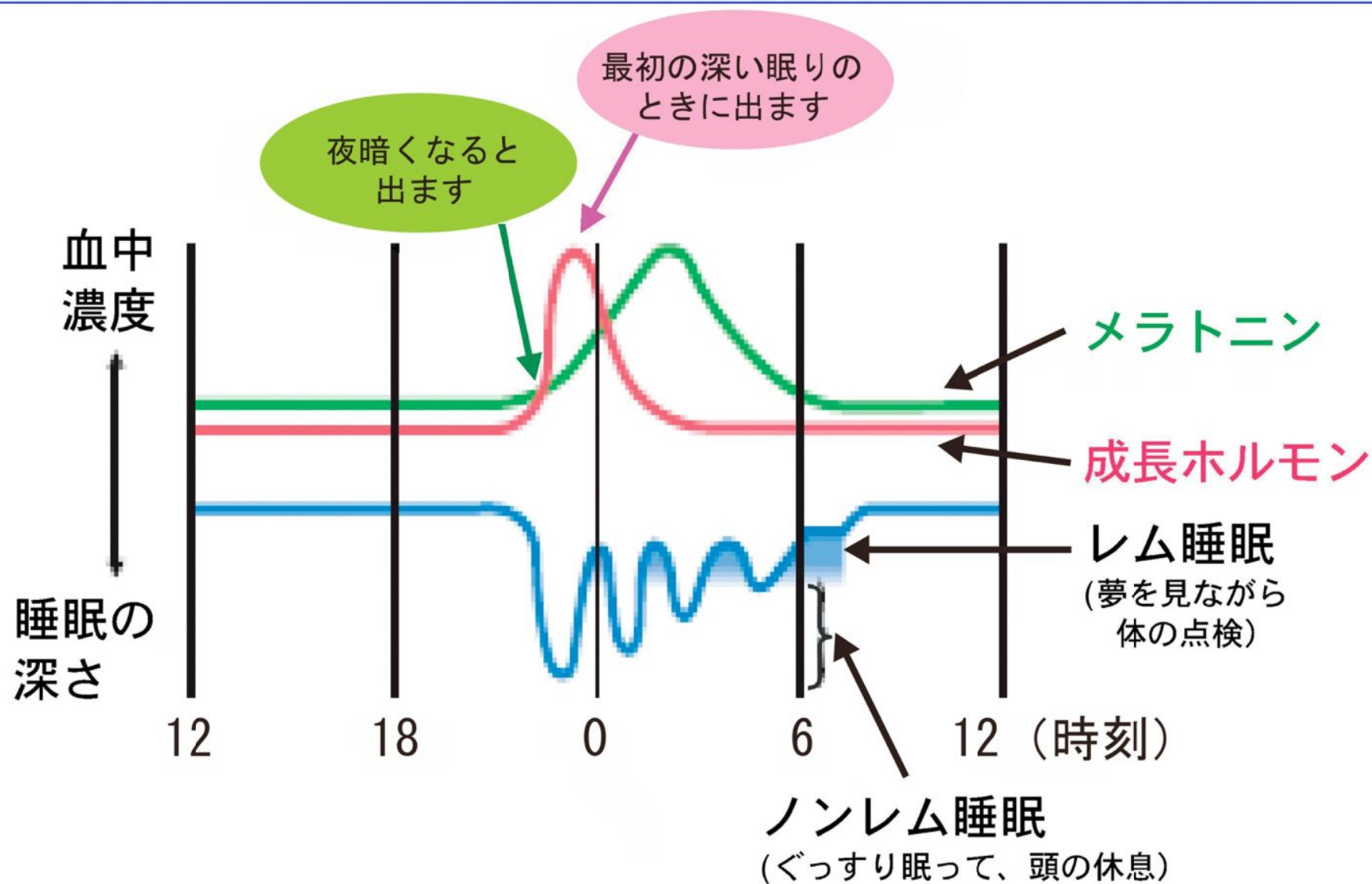
「メラトニン」という重要なホルモン

メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



年齢 (歳)

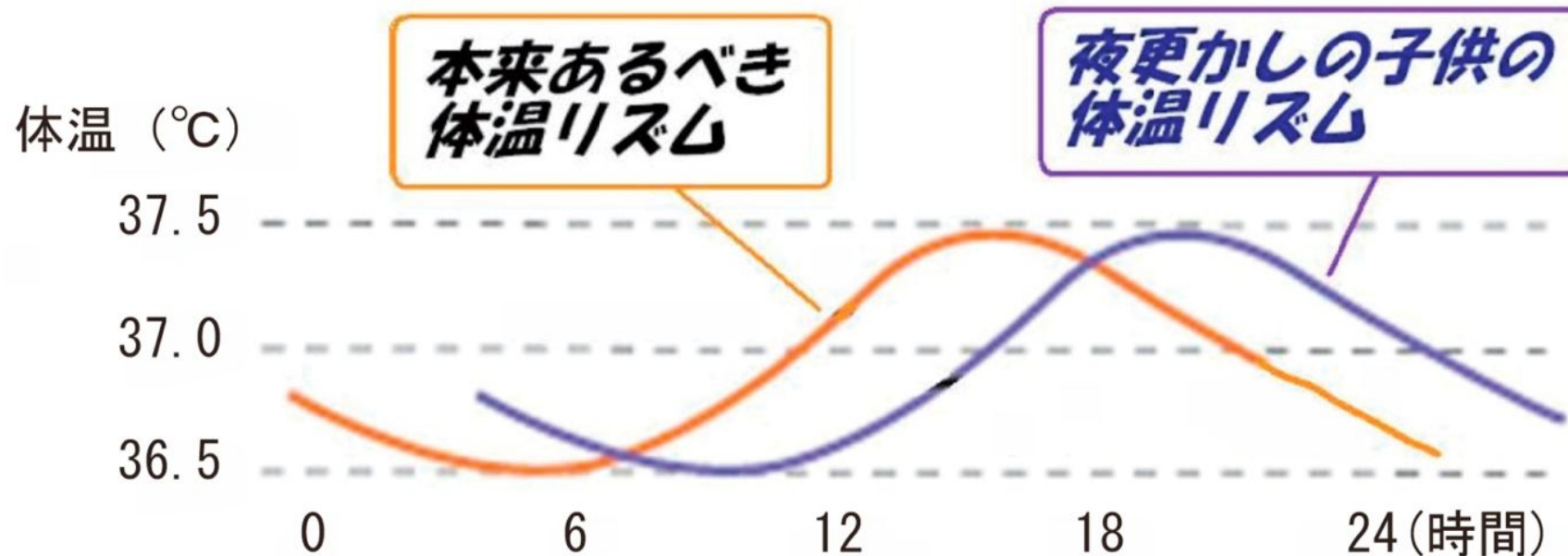
成長ホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されています



睡眠・覚醒、ホルモンのリズム

体温のリズムが乱れて、昼間の生活に影響します

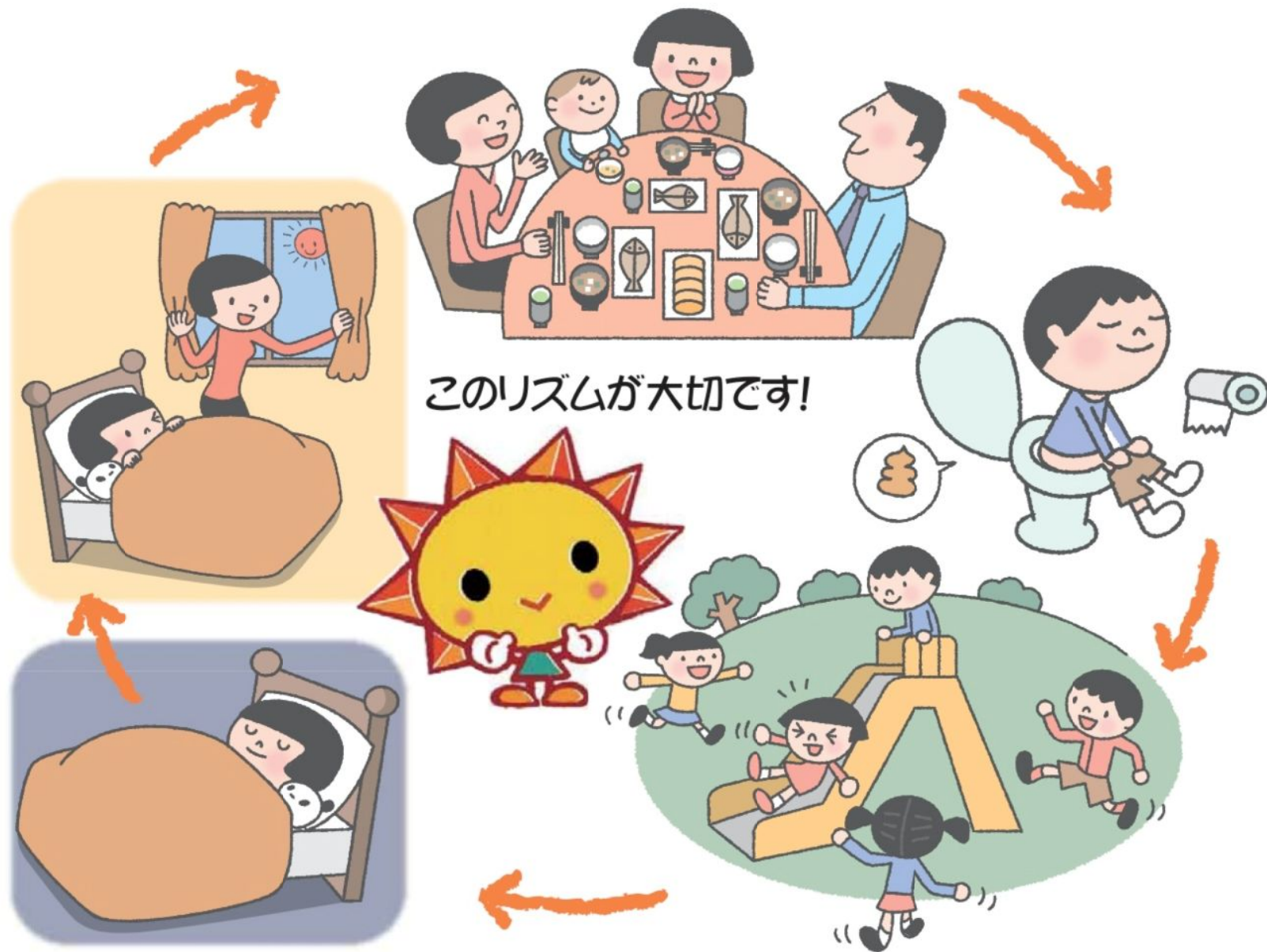
夜更しの子供は体温のリズムが乱れる



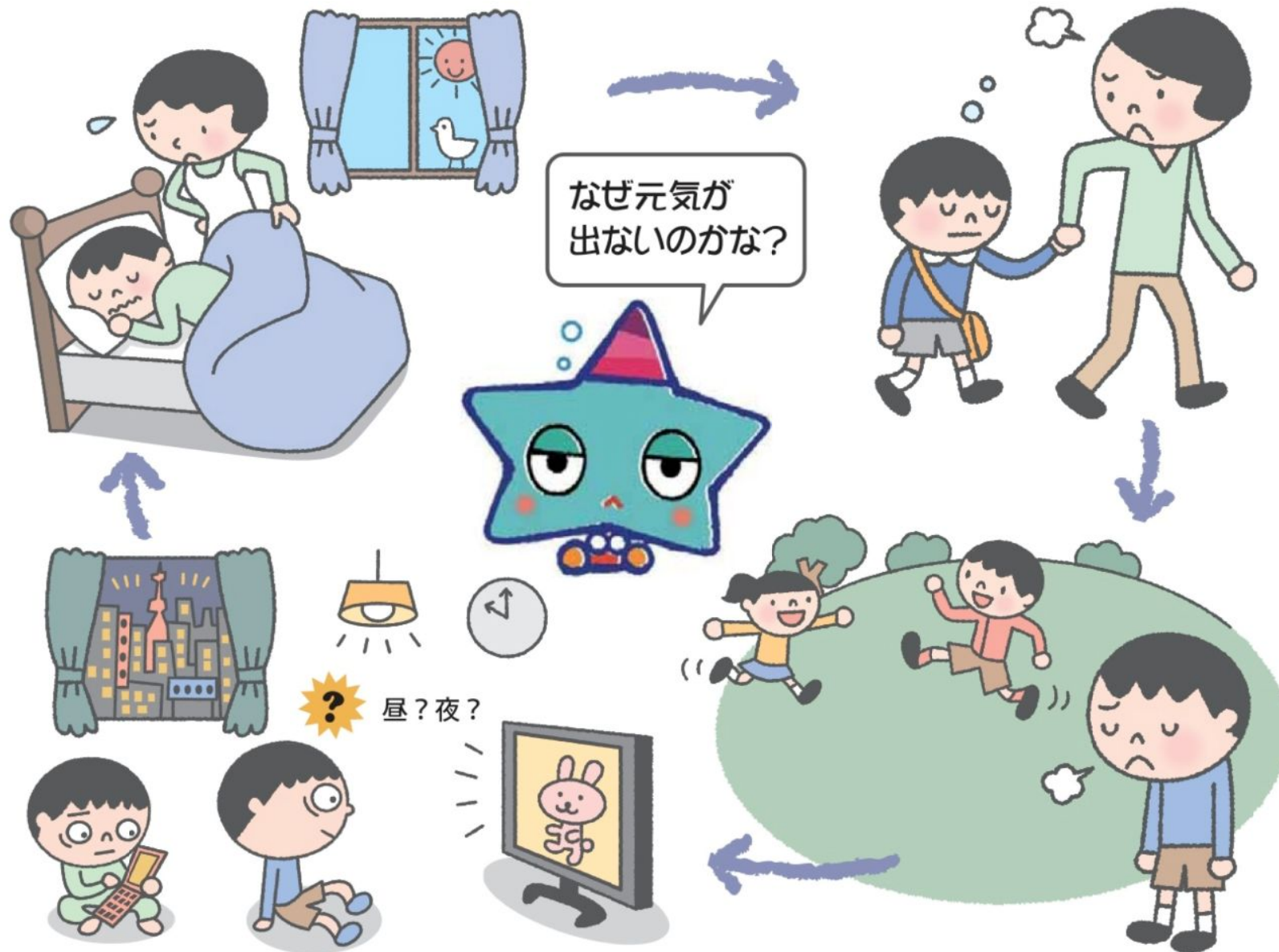
日中の活動を高めて
本来のリズムに戻そう



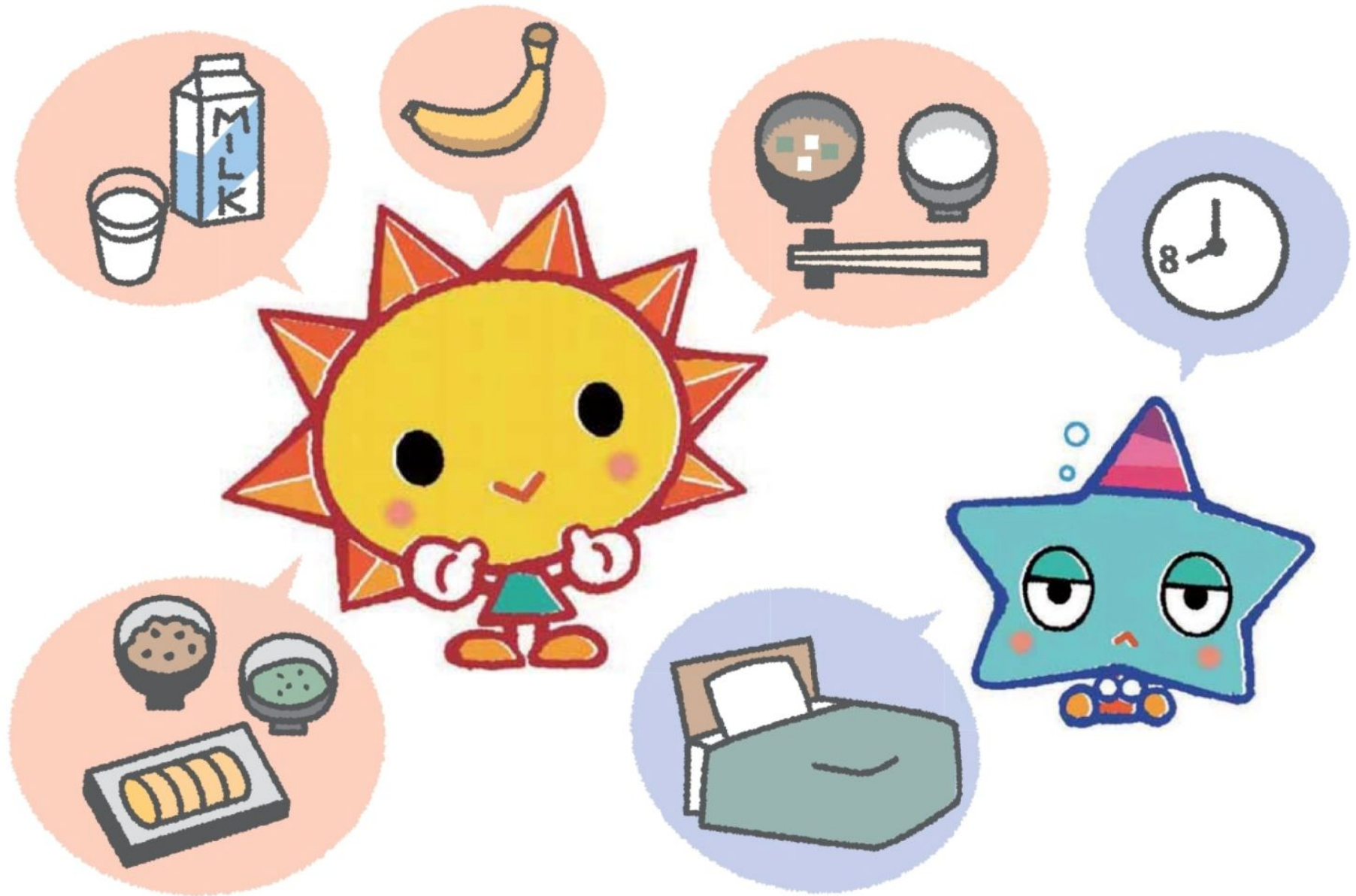
このリズムが大切です！



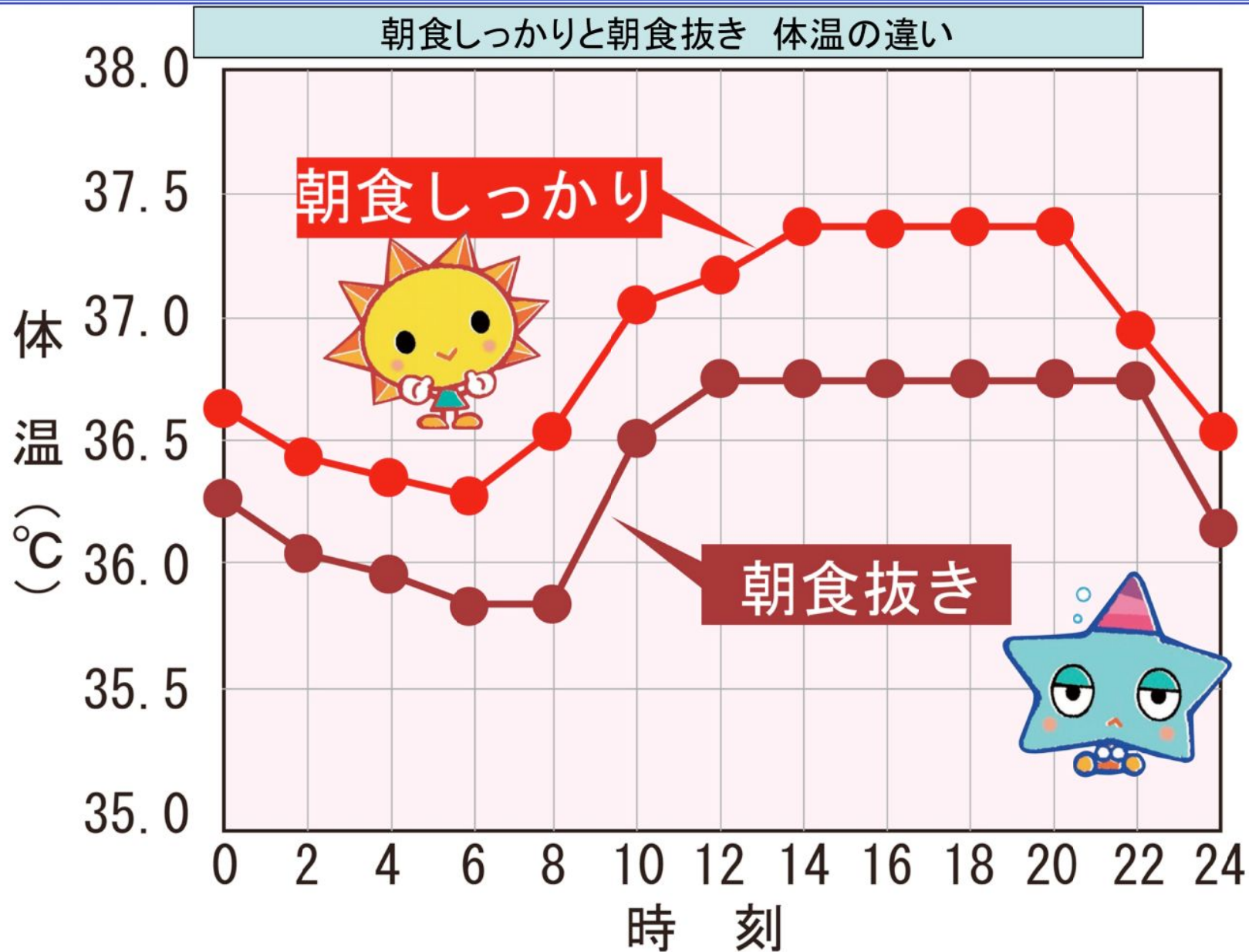
悪循環の生活リズムとは



体のリズムを整えます

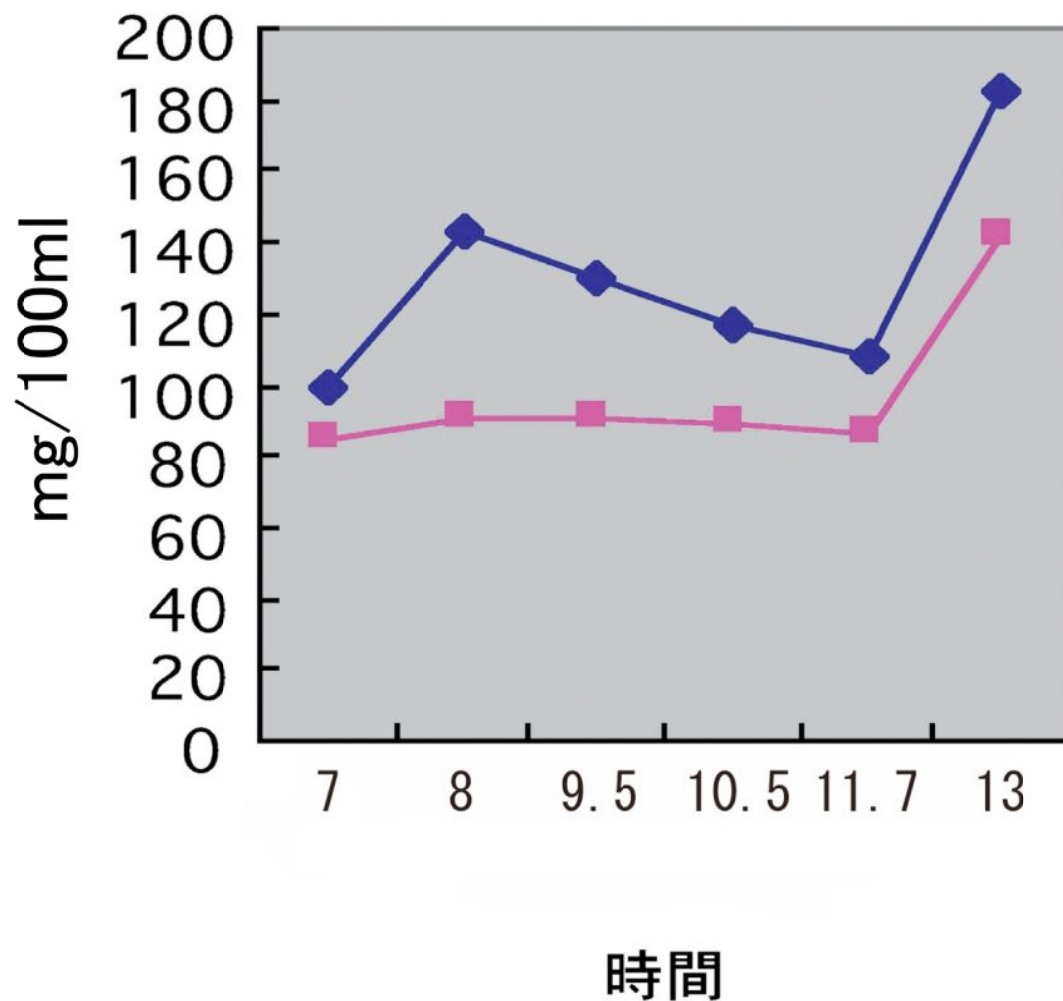


体温を上げる



脳にエネルギーを補給する

朝食しっかりと朝食抜き 血糖値の違い



朝の光をしっかりと浴びる



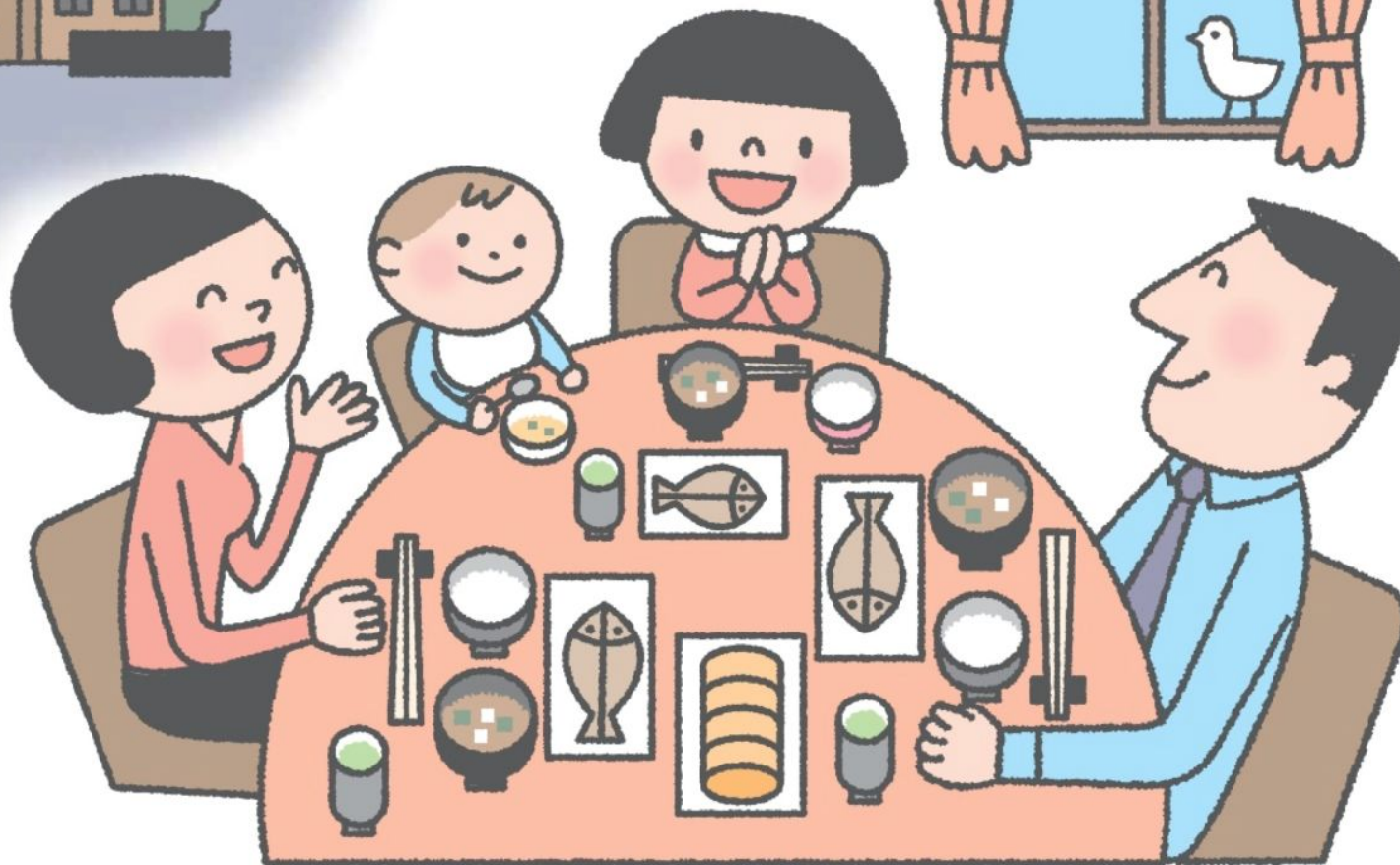
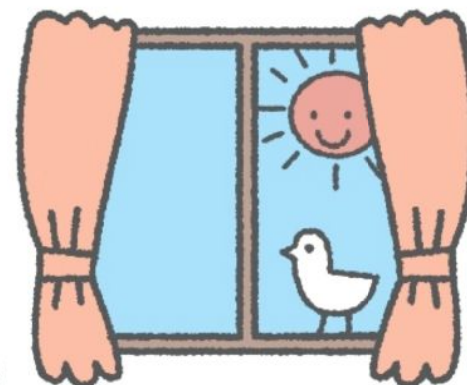
朝起きたら、顔を洗って交感神経のスイッチ入れよう



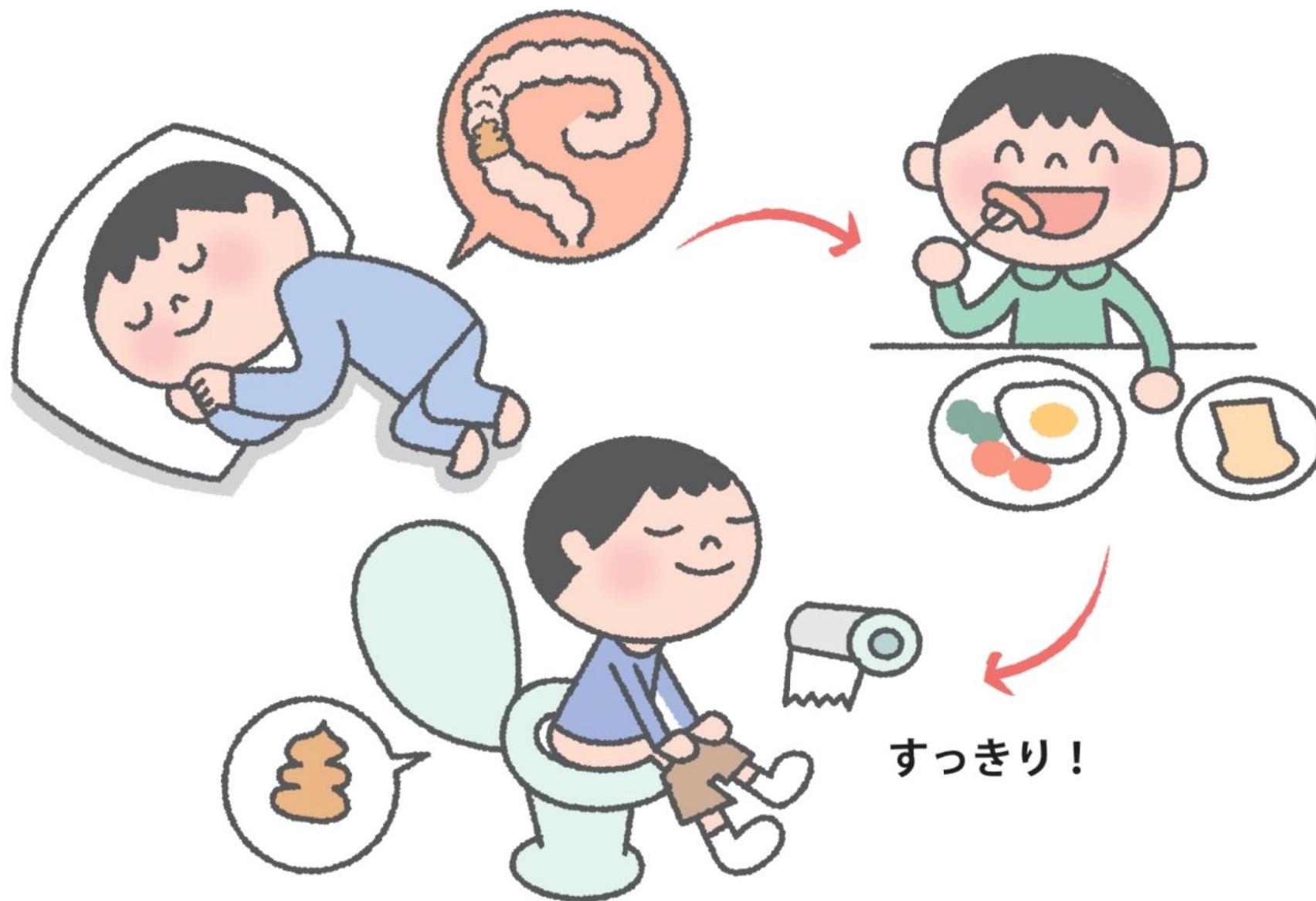
夜遊ぶより、朝ごはんを一緒に



夜遊ぶよりも、
朝ごはんを一緒に！



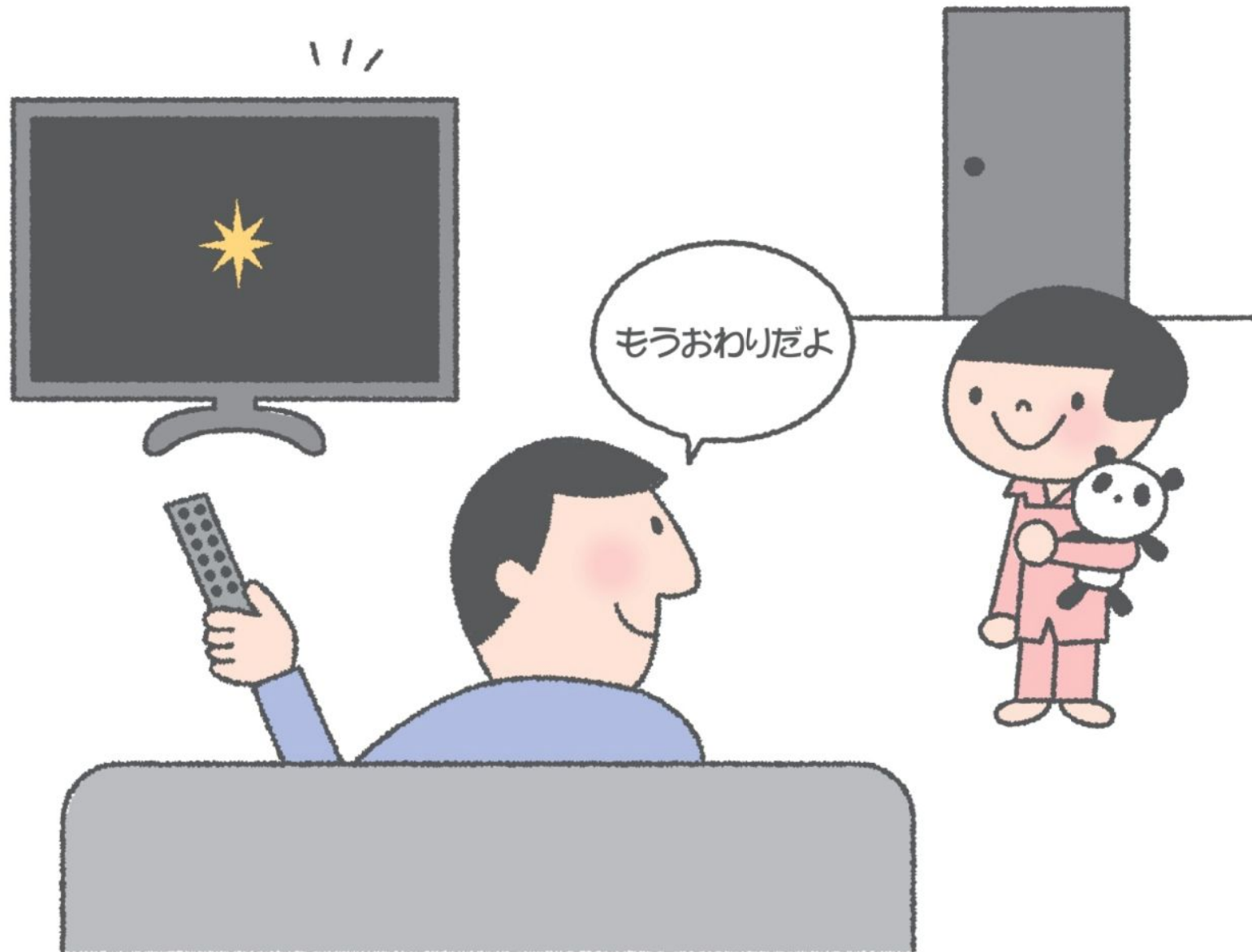
朝うんちを習慣にしましょう



昼間はたっぷり遊んで体を動かして



テレビやゲームは時間を決めて



入眠儀式をみつけましょう



寝るときは電気を消しましょう



夜更かしをやめるためには、寝る環境を見直してみよう

- テレビやゲームは時間を決めて



- 昼間はたっぷり遊ぶ

元気になったよ



よかったね

- 昼寝を早めに切り上げる



- 寝るときは電気を消す



- これをしたら寝る「入眠儀式」

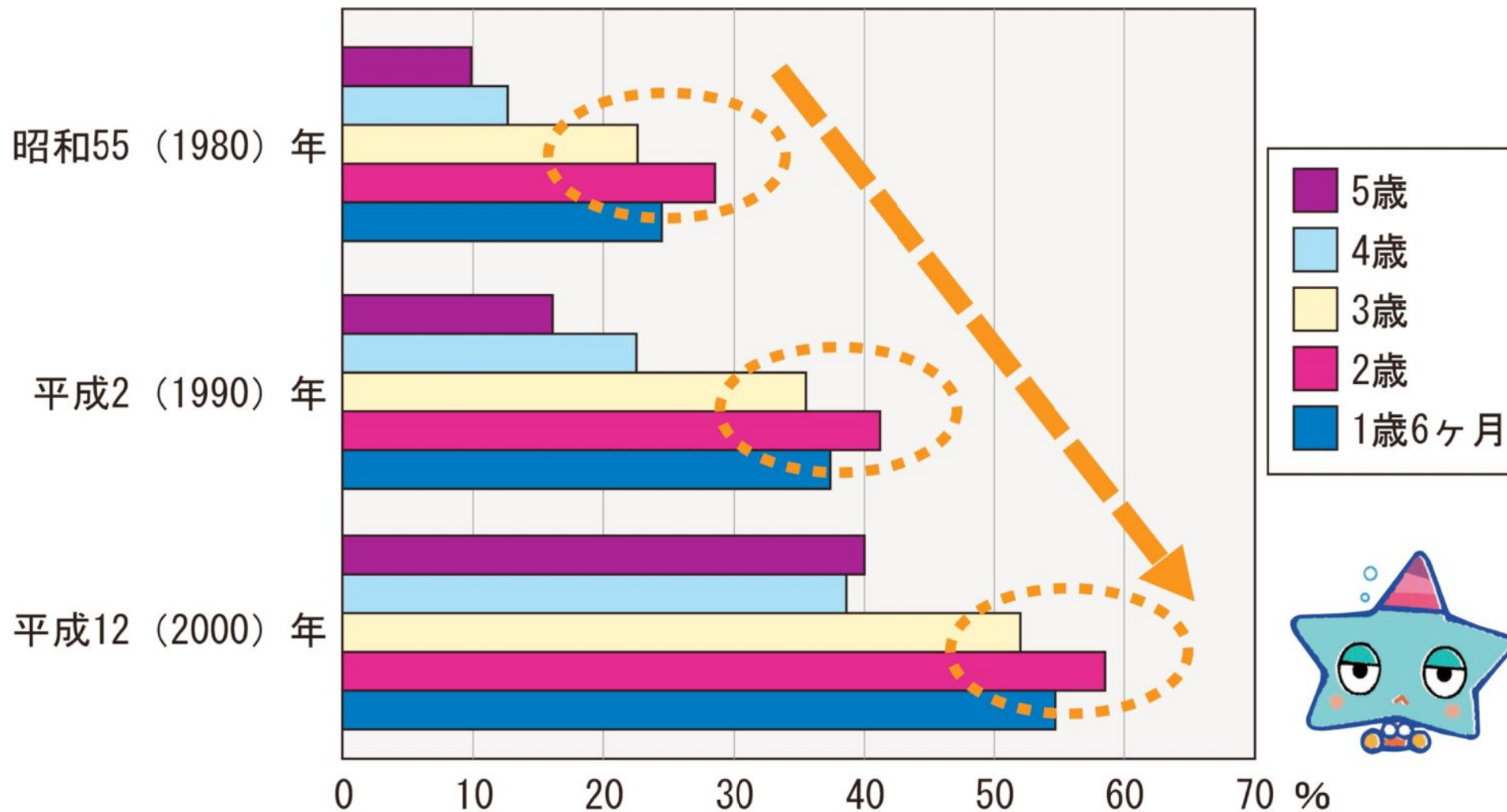


家族や周りの大人、みんなで協力しましょう



子供たちが睡眠不足になってきている

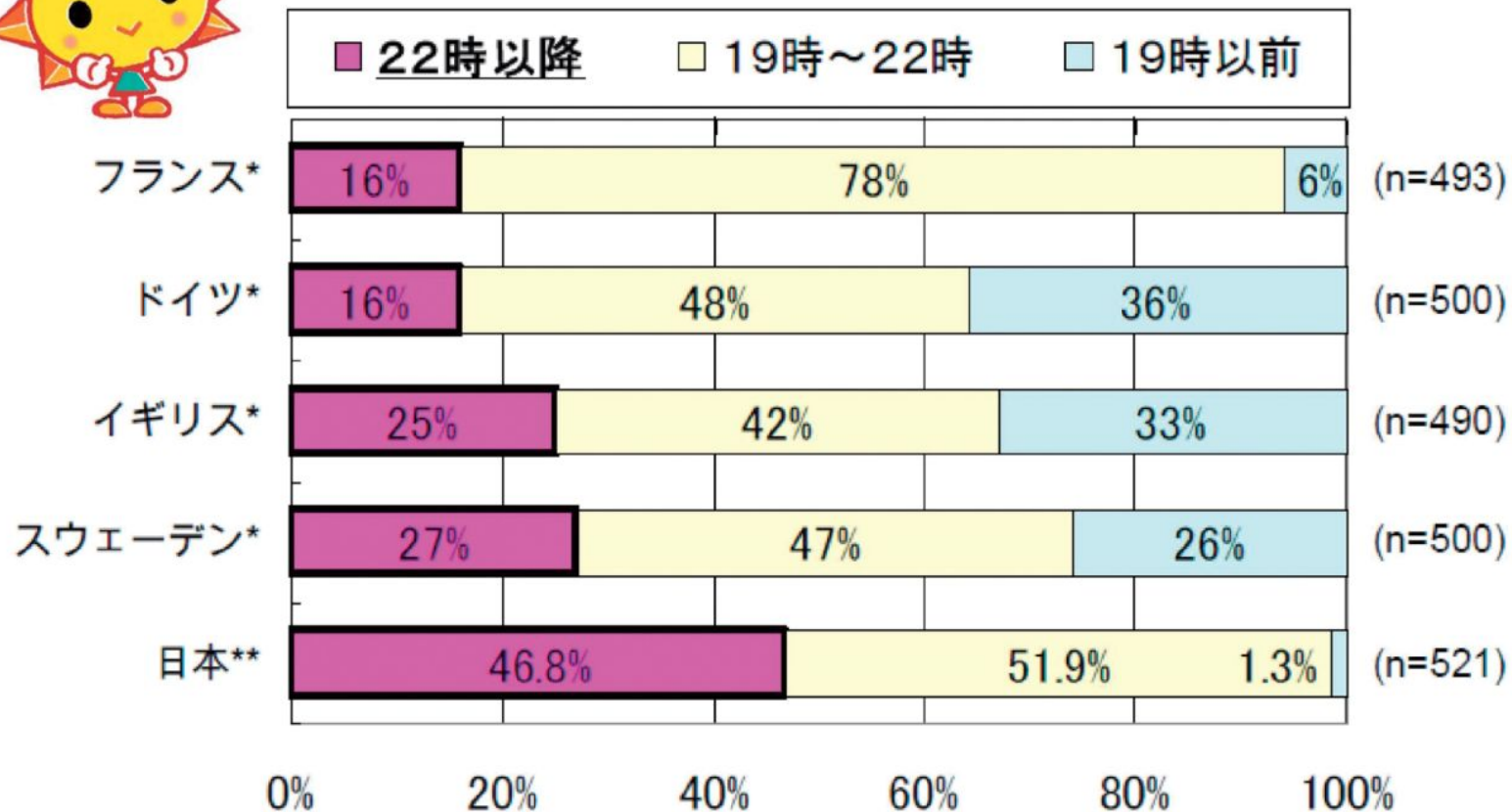
夜10時以降に就寝する子どもの割合(%)



日本は、就寝時間が遅い子供の割合が多い

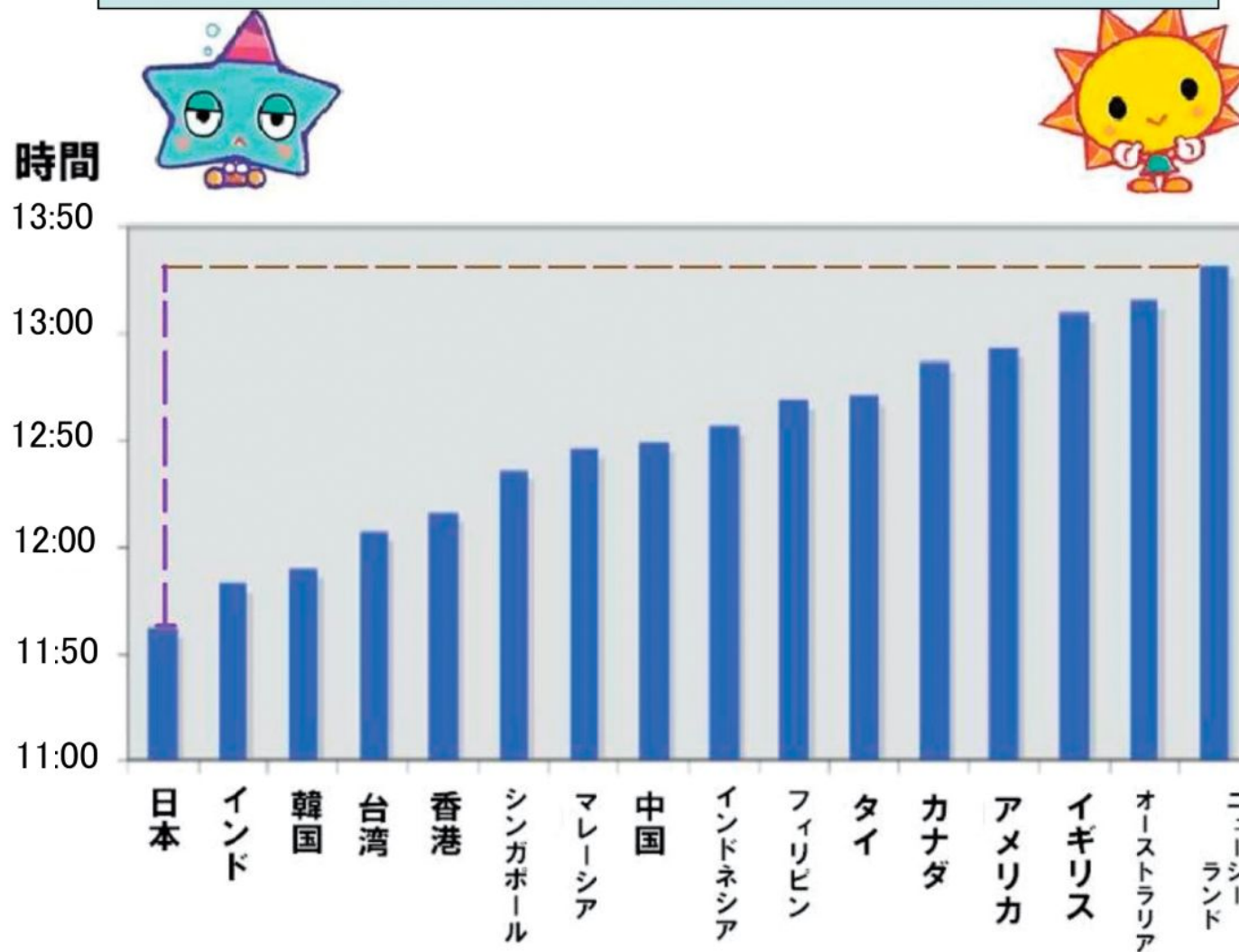


子供が寝る時間の国際比較



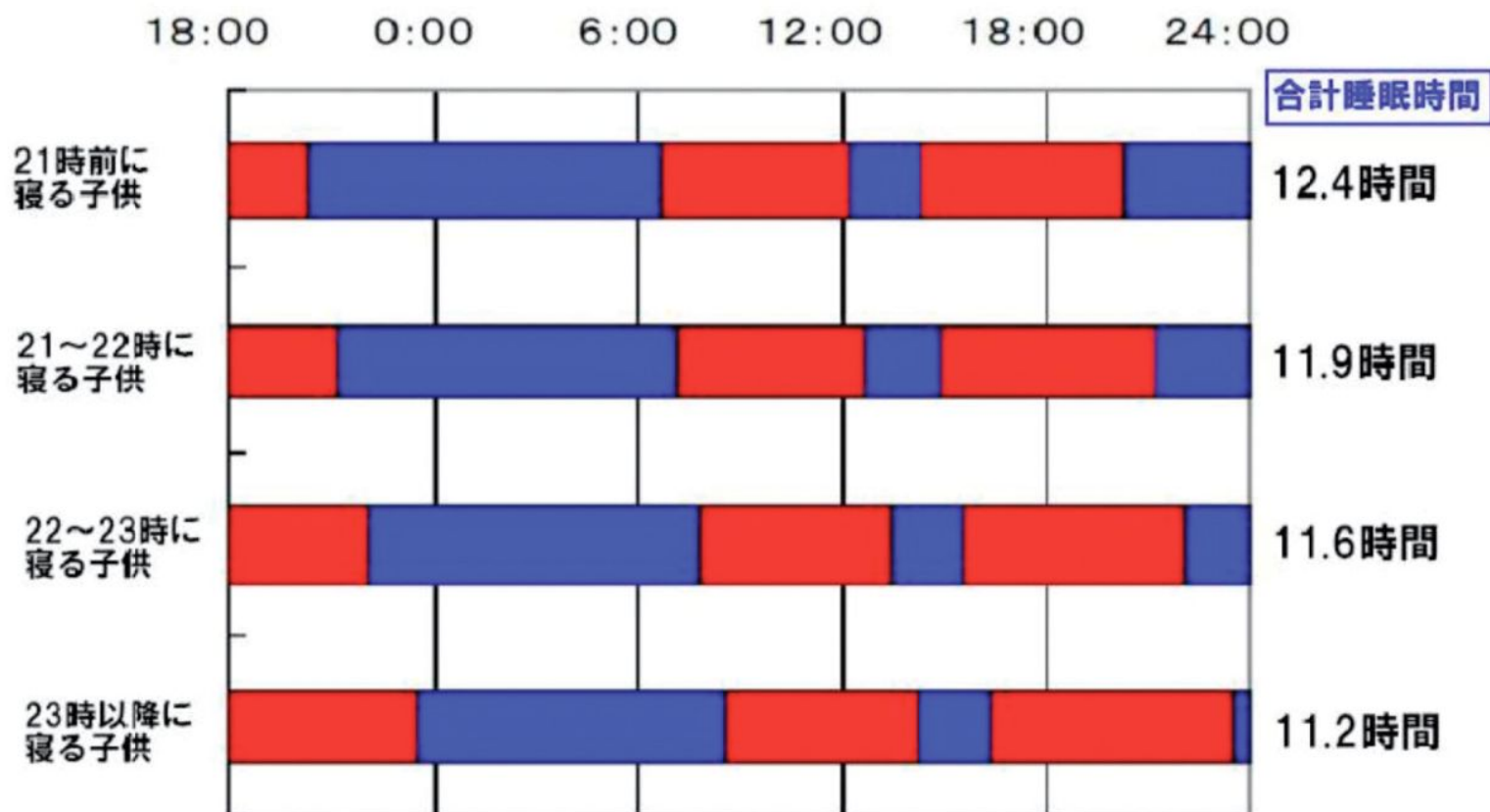
日本では、赤ちゃんも就寝時間が遅い

子供(0~3歳)の合計睡眠時間の国際比較
(夜の睡眠時間+昼寝の時間)



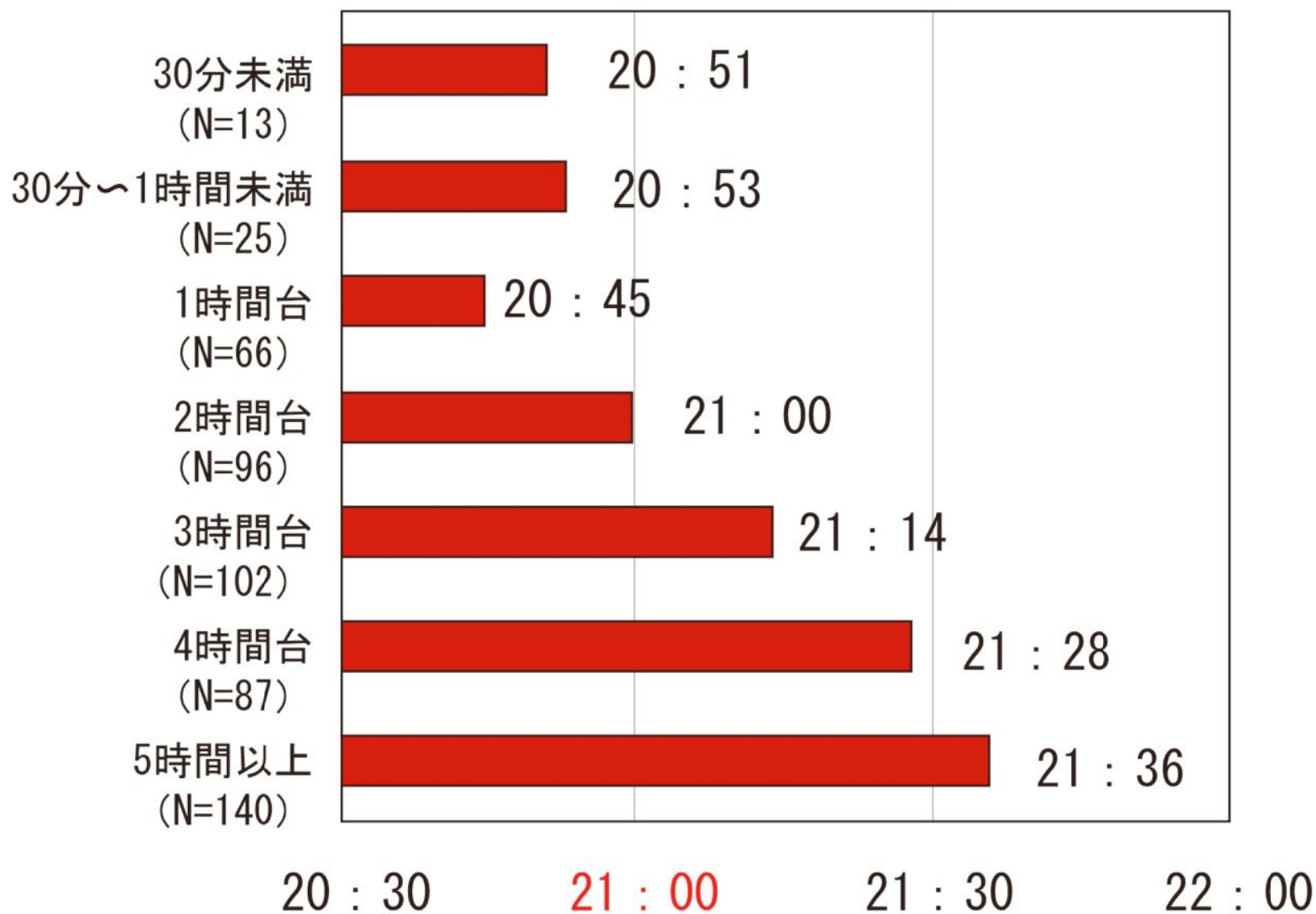
1歳半の子供でも、夜更し型では睡眠不足になりがちです

1歳6ヶ月の子供の就寝時刻と合計睡眠時間の関係



生活リズムにはテレビやビデオも関係しています

家庭でTVやビデオをつけている時間と赤ちゃんの就寝時刻



朝ごはんにも関係があります

就寝時刻と朝食欠食の割合の関係

厚生労働省05年乳幼児栄養調査（1-3歳）

