

早起き・早寝が
大切な理由

その
3

「夜に浴びる光は、体内時計と地球時間のズレを大きくするからです」

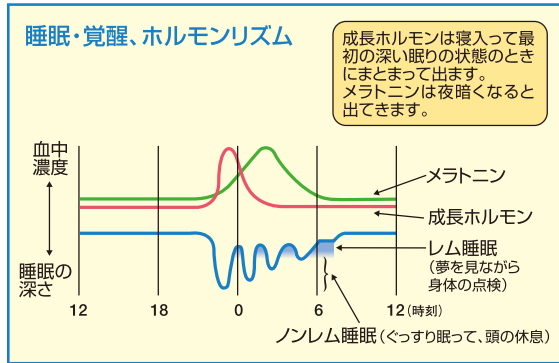
夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレが大きくなります。また、夜の光は「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出しにくくしてしまいます。

早起き・早寝が
大切な理由

その
4

「成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるからです」

ヒトは生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4〜6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

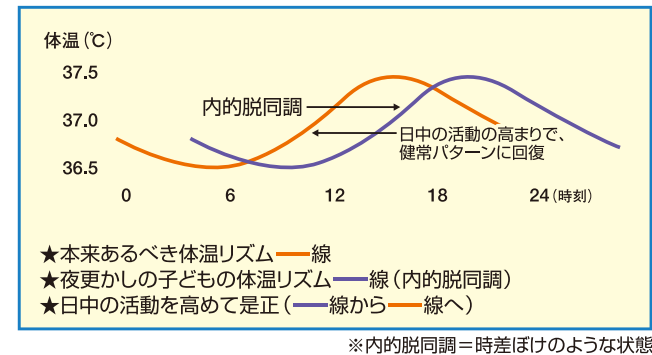


早起き・早寝が
大切な理由

その
5

「体温のリズムが乱れると、昼間、活動的に生活することができないからです」

体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると体温のリズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなります。



「ここを教えて」 Q & A

Q 遅く寝た翌日はゆっくり寝かせておいてはいけないのでしょうか？

お休みの日や、前日に遅く寝た日は、ゆっくり寝かせてやりたくありません。大目に見てはいけないのでしょうか？

A お子さんのためにはリズムを乱さないこと。何が本当に大切か考えて。

前の晩遅くまで起きていたからといって、朝寝坊をさせてしまうと、生体時計と地球時間とのズレがますます大きくなって、時差ぼけ状態になってしまいます。夕べは夜更かしだったから、今朝はゆっくり寝かせよう、という親心が、結局はお子さんの心や体のためにはならないのだということを知っておいてください。

