

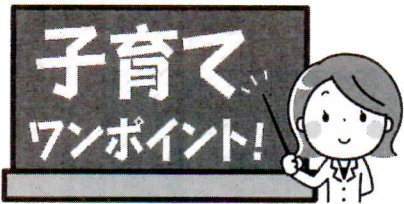
さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は

目次

- P. 1...子育てワンポイント! / P. 2・3... とつか穴場スポット紹介
- P. 4...平成 28 年「チャレンジフェスティバル」実績・28 年度 下期行事・29 年度 上期行事予定



「春への準備」

暖かく穏やかな春の訪れが待ち遠しい頃になりました。春は学校や職場などで環境が変わるシーズンでもあります。新しい環境に馴染めるだろうか、友達は出来るだろうか、いじめられないだろうか…と親も子も心配かも知れませんね。新たな環境に対する準備が必要です。

睡眠と成長ホルモン

まずは体調管理。状況のあらゆる変化に対応できるように、心身の状態を整えて安定させることが大切で、それには睡眠がとても重要です。眠ることは、様々な活動を司る脳に休息を与えるのはもちろん、特に成長盛りの子どものためには、成長ホルモンの分泌に重要な役割を担っています。

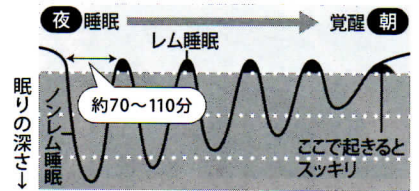


成長ホルモンとは

成長ホルモンとは、骨・筋肉の成長や栄養・エネルギーの代謝に重要なホルモンで、生後～幼児期に分泌量が急増し、その後やや減少しますが、思春期に再び増加して最大となり、その後も分泌され続けます。ですから、幼児期から思春期の子どもはもちろんのこと、大人にとっても、体の機能を維持するためには、しっかりと睡眠を取り、成長ホルモンを十分に分泌させる必要があります。また、寝始めて3時間の間が最も成長ホルモンが分泌される時間です。

睡眠の質

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠 (REM=Rapid Eye Movement) は目を閉じてはいるものの眼球がキョロキョロと動いている状態で、眠りとしては浅い状態です。ノンレム睡眠とは、眼球も動かさずぐっすり眠っている深い眠りの状態で「質の良い」眠りです。成長ホルモンはこの「質の良い」眠りのノンレム睡眠時に多く分泌されます。「寝る子は育つ」の言葉どおりです。



睡眠の時間

私たちは、寝入るとまず深いノンレム睡眠となり、その後に浅いレム睡眠、そして再びノンレム睡眠・レム睡眠と、睡眠中はこの「深い・浅い」の周期が約70～110分ごとに繰り返されます。深い眠りの時に起こされると不快感が伴います。深い＝不快で、寝起きの悪い状態です。目覚まし時計は、約70～110分のサイクルに合わせて設定すると、心地良い目覚めが得られます。大人でも精神的・身体的疲労の回復には8時間の睡眠が必要です。育ち盛りの子どもの場合はそれ以上欲しいですね。

子どもの観察

しっかり栄養を摂って、しっかり睡眠を取って、新しい環境に臨んだら、親としてはその後の子どもの変化を観察することが大切です。ストレスを感じるとサインとして何らかの変化が必ず現れます。顔色が悪い、声の張りが無い、寝つきが悪くなった、うなされる、食欲がなくなった、逆に無茶食いするようになった、外に出なくなった、逆に外に出て行くことが多くなったなど、これまでと違う様子が現れ、それが2週間以上続くようなら、学校や専門家に相談してみましょう。

さあ、心と体の準備を整えて、新しい環境に備えましょう。
ただし、食べ過ぎ、寝過ぎで太り過ぎないようにして下さいね。