

子育てアドバイス

いっしょに子育て

健康に育てるために...

早寝・早起き

1日を元気に過ごすためには、朝7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう。

寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、夜は9時に寝るよ
うがんばりましょう。

十分な睡眠は、良く食べること
や遊ぶことにつながります。骨や
身体各部の成長を促すホルモンは、
寝ている時に分泌されます。

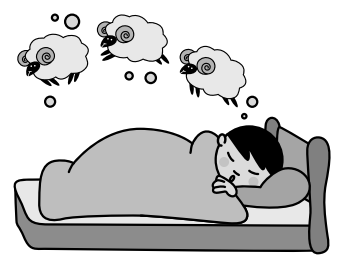


寝る時間が遅いと成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。

光も音も温度も1日中変わらない条件の中で生活すると、人間の1日は25時間の周期になるそうです。それを地球の自転のサイクルと同じ1日24時間周期に合せているのが体内時計です。普通1歳前後になると、昼間は起きて夜は寝るというリズムができてきます。3〜5歳児の場合、睡眠時間は約10時間必要だと言われています。

朝ご飯を食べる

1日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。身体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力につながります。
・人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムが



スタートすると言われています。
・朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。

・脳は普段肝臓からぶどう糖を補給しています。肝臓の蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

・朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります。

子どもの生活リズムをつけるためにも、家族みんなでゆとりある時間を過ごせるよう心がけましょう。

子育て支援センター

☎ 5212315

ログホテルラーチ宿泊優待券を発行しています

町では、多くの町民の皆様にご利用いただけるよう、本年度も『かなやま湖ログホテルラーチ』の町民還元宿泊優待券を発行しています。

優待券は、企画商工課窓口と巡回窓口車やまびこ号で扱っています。

1人年1回ご利用でき、コテージ宿泊の際も利用できます。

有効期限は平成18年3月31日まで、助成額は2,000円です。

