



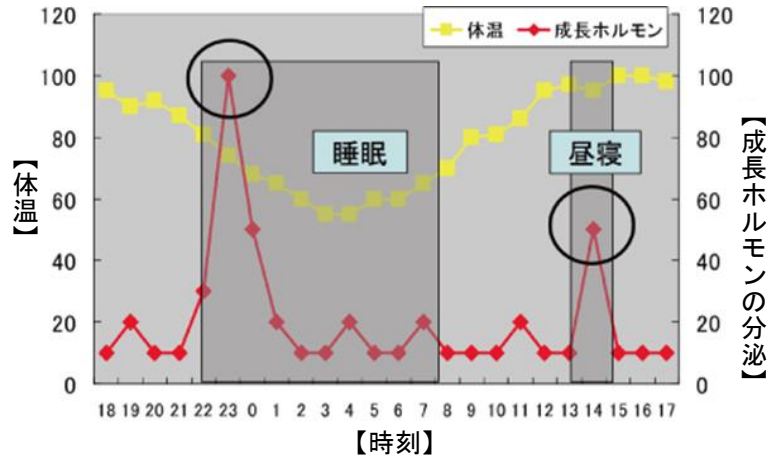
# こ げん き し ん ぶ ん 子ども元気新聞

～たくましいところとからだを育むために～

## ◆なぜ寝る子は育つの？

昔から「寝る子は育つ」という言葉をよく耳にしませんか。科学的にも眠る事はヒトの発育に欠かせないものだということが証明されています。成長著しい子どもにとっては特に重要なことです。なぜ睡眠は大切なのかというと、その秘密は脳の働きに隠されています。脳は睡眠時に主に2つのホルモンを分泌します。成長ホルモンとメラトニン（ガンの発生抑制、思春期までの第二次性徴抑制などに効果）です。成長ホルモンには骨を伸ばしたり筋肉を作ったりする効果や、疲れた身体を元気にする効果があります。

さらに、成長ホルモンには多く分泌される時間帯があります。多少時間差はありますが、**夜10時～深夜2時の間**と言われています。また、成長ホルモンは深い眠りの時に多く分泌されます。睡眠は起床時間に近づくにつれて浅くなっていくので、右の図の



赤い曲線が示すように、**入眠後1～3時間の間**に多く分泌されています。従って、**夜10時までに寝る**ことにより、多くのホルモンを身体に与えることができ、**丈夫な身体**に発育するのです。

## ◆夜の外出は体内時計を狂わせる！

文部科学省の調べでは、保護者の帰宅時間が遅くなるにつれて子どもの就寝時刻も遅くなることが報告されています。夜に親が帰ってきて、テレビを観れば、子どもも自然とテレビを観てしまうのでしょう。コンビニに出かければ、子ども付いて行きたくなるでしょう。しかしそれは子どもの睡眠時間を奪ってしまうのと同時に、子どもの生態リズムを崩してしまうことにつながるのです。ヒトの身体には体内時計があり、そのリズムが正常だと、朝起きて体温が上がりだし、昼活動して、夜には体温が下がってきて眠ることができます。ただし、その時計は1周期25時間で設定されていて、24時間の生活時間とは狂いがあります。その狂いを調節できるのが太陽の光です。本来ヒトは、朝に太陽の光を浴びて1日のリズムを作ります。しかし、太陽の光のように明るい、蛍光灯の光やテレビの光を夜に感じると、いつが朝でいつが夜なのか分からなくなってしまいます。その結果、夜に体温が下がらず眠れなかったり、日中体温が上がらず、だるさを感じて元気がよく遊べなかったりしてしまいます。

夜は親子が共に過ごせる貴重な時間です。しかし、**子どもの成長にとっても貴重な時間なのです**。子どもが安心して眠ることができるように、親子で生活習慣を見直してみてください。親子で早起きして、夜とれなかったコミュニケーションを朝に回すというのも一つの方法ではないでしょうか。もちろん大人にとっても早く寝ることでもいいことはたくさんあります。ぜひ、お子さんと一緒に早寝早起きの睡眠習慣を身につけて下さい。

### ★ちょっとした工夫紹介★

#### Key Word: サイクリングのススメ

1時間ウォーキングか1時間サイクリングではどちらがダイエットに効果的だと思いますか？

答えは、ほぼ同じです。息がみだれない程度の運動ではどちらも消費カロリーは変わらないと言われています。

では、なぜサイクリングがおススメなのか。2つの理由があります。1つ目は、移動範囲が広く、徒歩よりもスピード感があって飽きにくいということ。2つ目は、身体を脚で支えることができるので怪我をしにくいということです。もちろんウォーキングが好きな人、その他の運動が好きな人、運動の好みは人それぞれとは思いますが、一度親子でサイクリングをお試しあれ。

### えっ！ほんと？

#### 筋肉は痛みを感じない！？

筋肉痛になったことはありますか？？  
たいていの人は、激しい運動をした後や久しぶりに運動した次の日に、筋肉が痛くて動けないー！！という体験をしたことがあると思います。しかし、筋肉には痛みを感じる痛覚が存在しないのです。では、なぜ痛みを感じるのか？それは筋肉を覆っている筋膜という所で痛みを感じているからです。

筋肉痛を感じる人は、筋肉だけでなく筋膜までも傷めてしまうほどの運動をしたということですね。