



# すくすくだより



2025年2月号



気温が低く乾燥した日が続いています。感染症もまだまだ流行しているので、手洗いうがいをしっかり行い、予防に努めましょう。感染症予防対策に加えて、最も重要になるのが『免疫ケア』です。どんなにウイルスが体内に侵入しても、体の免疫力が高ければ発症を防げるとさえ言われています。免疫力向上の為に、とても大切なのが『睡眠』です。今回はこの睡眠についてお知らせしたいと思います。

## 睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



## 睡眠が足りないと...

- 集中力がなく一日中ボーッとしている
- あくびばかりしている
- 感情コントロールが困難になり、イライラしたり、不機嫌になる
- 朝も夜も眠たさから、食欲がなくなり食事を抜いてしまう



## 生活習慣の乱れから免疫力低下...病気に感染しやすくなる

### ①まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。「早寝」に導くには、早く起きておくことが大切です。

### ②朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

### ③昼間の活動をたっぷりと

明るい太陽のもとで、沢山体を動かして遊ぶと、心地よい疲労が期待できます。また、運動によりメラトニンの分泌も促されます。

### ④だらだら昼寝をやめる

年齢にもよりますが、昼寝の寝始めは昼食後くらいがいいでしょう。寝るタイミングがずれ、夕方などに沢山寝てしまうと夜眠れなくなってしまいます。タイミングがずれてしまった場合は、30分程度で起こすようにしましょう。

## 眠りに導くポイント6

### ⑤お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上り眠りにつきにくくなるのです。

### ⑥入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



## 「寝溜め」はできません!

では、睡眠不足になってから、次の日沢山寝ればいいのでしょうか?夜更かし前に沢山寝溜めをしておけばいいのでしょうか?また、遅く寝て、遅く起きれば睡眠時間が確保できているからいいのでしょうか?...睡眠は溜めることができません!そして、成長ホルモンが盛んになる時間帯に熟睡できていないので遅寝遅起きも免疫力向上には効果がありません。

## ★メラトニンってとっても大切!

メラトニンは体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



### ~こども保健課からお知らせ~

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

### つぶやき...

突然ですが、中学生の我が子は思春期真っ只中!絶賛反抗期中です。早く寝なさいという親の言うことなど聞くことなく夜更かし放題。その結果、よく風邪をひき、発熱もたびたび...。そんな子も素直に言うことを聞いていた保育園、小学校時代は皆勤賞を取るほど、病気知らず!「睡眠」がいかに大切か体験中です。