



4月 子育て情報誌 バナーだよ



早寝早起きで朝の光をしっかり浴びよう！

皆さんは朝の太陽の光をしっかり浴びていますか？
起きたときにしっかりと朝の光を浴びられるようにカーテンや窓を開けて環境を整えましょう。

どうして朝の光は必要なのでしょう？

朝の光は、私たちの身体にいろいろな影響を与えています。
体内時計の周期と地球時間のずれを直すために大切な役割をしています。人間の生体時計は放っておくとずれがどんどん大きくなってしまいうため朝の光を浴びて、体内時計を地球時間に合わせてリセットすることが重要です。

★ 健康生活のために ★

＜早起き早寝＞

早起きばかりを重視していると、寝不足になるため注意が必要です。
早起きと早寝は1セットとして考え、生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましょう。

＜昼間の活動＞

日中に、たくさん身体を動かすことで夜にはぐっすり眠る事が出来、
良い睡眠に繋がります。

＜食事+排便＞

朝、きちんと朝食を摂ること、また1日3回の食事を決まった時間
に摂ることが生活リズムの確立に繋がります。そして、朝食を食べ
ると朝の排便もスムーズになります。

メラトニンとセロトニン

メラトニンとは目が覚めてから14～16時間が経過して、夜暗になると脳内の松果体から出てくるホルモんで、眠気をもたらす酸素の毒性から細胞を守る物質です。昼間に光を浴びると多く出ます。夜でも明るい中に居ると松果体から出で来ません。

セロトニンとは、脳内の神経活動の微妙なバランスを保つ作用があり、セロトニンの働きが悪くなると精神的に不安定になると言われています。セロトニンはリズムカルな筋肉運動（歩行や咀嚼、深呼吸）をすると働きが高まります。朝の光を浴びたときにセロトニンが高まると言われています。

朝起きたら健康チェックをしましょう

1. 朝は元気よく起きられましたか？
2. 発熱はしていませんか？
3. 鼻水や咳は出ていませんか？
4. 皮膚に湿疹や発疹はありますか？
5. 下痢はしていませんか？
6. 嘔吐はありますか？
7. 顔色よいですか？
8. 食欲はありましたか？
9. 目が赤くなっていませんか？

※ 気になることがあれば、
早めに受診をしましょう。

