

おなご先生^の健康アドバイス

遅寝(睡眠不足)はなぜいけないのでしょうか。ストレスに対応するステロイドホルモンや成長ホルモンなどのバランスが崩れ、ストレス、肥満を招きやすくなり、食欲や集中力低下につながりますし、子どもの心身の成長も妨げます。今回は、睡眠の基本を紹介しましょう。

早寝早起き、スッキリと

- 朝の光を目にして生体時計(体内時計)をリセットする。
- 食事はきちんとよくかんで食べる。
- 昼間はしっかり運動する。
- 寝る前の熱いお風呂は避ける。
- 眠れなくても気楽に。焦ると余計に眠れなくなる。



寝るまでの準備を整え、本読み、入浴、着替え、歯磨きなどの段取りを決めて自分なりに習慣化して毎日繰り返すことを勧めます。春は終日のたりのたりかな。質の良い睡眠を目指しましょう。