

「寝る子は育つ」夏休みこそ規則正しい生活を！

～睡眠と成長ホルモンの関係について～

石垣市健康福祉センター 保健師 当銘 あかね

楽しいことがたくさんある夏休み、「テレビ、ユーチューブをみて夜更かし♪」と思っているお子さんも少なくないでしょう。

人は、夜になると自然に眠くなり日中は元気よく活動できるように出来ています。これをサーカディアンリズムと言い、生後3か月から働き始め4歳ごろには完成すると言われています。

このような規則が夏休みに乱れることでお子さんの心身の不調など思わぬ悪影響が出てしまうかもしれません。

なぜ？規則正しい生活が大切

こどもの心身の成長に欠かせない成長ホルモンは、疲労回復、脳の発達、情緒の安定などの重要な役割を果たしていて、睡眠中に多く出されることが分かっています。大人にとっても、疲れやストレスの改善、老化の進行を抑制など重要な役割があります。つまり、夜更かしで寝不足になると、成長ホルモンの量が減り、心身の成長の機会が失われてしまうこととなります。（※生活習慣病、老化を促進する可能性もあります。）

成長ホルモンのピークは？

1日の中では、特に午後8時頃から多く出はじめ、午後10時から午前2時にピークを迎えると言われています。この時間帯にしっかりと睡眠をとることで、より成長が促されます。ただ沢山寝るだけではなく、質の良い睡眠が取れるように、午後8時から9時には寝て早寝早起きをするよう意識しましょう！

＜ ご家族へのお願い！ ＞

- 1、学校がある日と同じ時間に起こす、朝の光を部屋に入れる
- 2、3食しっかり、同じ時間に食べる
- 3、朝起きて着替えをする・夜お風呂に入り寝巻きに着替える
- 4、同じ時間に寝る

夏休みだからゆっくり寝かせたらいいさ♪という優しさも大切ですが、こどもの成長には家族の協力が不可欠です。



石垣市子ども・若者支援地域協議会について

様々な悩みや不安を抱える子ども・若者やその家族に対し総合的且つ継続的な支援を行えるよう、教育・福祉・就労・矯正などの支援を行っている22の関係機関が連携をとり活動しています。

臨床心理士による相談会（月1回）

対象：本市に居住する者で0歳～39歳までの方若しくはその家族

受付時間：月～金曜日の8時半～17時15分

不登校やニート、ひきこもりなど様々な悩みや不安を抱えている当事者やその家族の方は遠慮なくご相談ください。

【問合せ】石垣市子ども若者総合相談室（石垣市青少年センター内） ☎0980-82-1030

令和3年度役員選出について

今年度の役員選出につきましては、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から書面での議案採決となり、その結果、以下の3名が承認されました。なお、協議会事務局はこれまでどおり、石垣市青少年センターが務めます。

会長 宮良 亜子（所属：石垣市社会福祉協議会 事務局長）
副会長 真壁 朝文（所属：八重山公共職業安定所 所長）
副会長 吉村 安史（所属：石垣市青少年センター 所長）