

# チャイまる通信

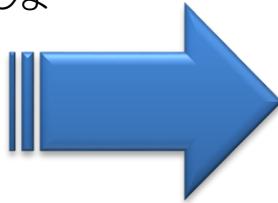
vol.22<令和4年5月発行>

子育て世代包括支援センター「チャイまる」は、妊娠期から子育て期の方が元気に安心して生活できるようお手伝いする機関です。

「子どもがなかなか寝てくれない」とお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今月のチャイまる通信は「子どもの睡眠の大切さ」についてお伝えしていきたいと思ひます。

## どうしてぐっすり眠ることが大事ななの？

毎日ちゃんと眠れていないと、体や心に悪い影響を与えています



疲れやすくなる

かぜをひきやすくなる

集中できなくなる

イライラしてしまう

など

### 理由1

#### 眠っている間に大量に分泌される「成長ホルモン」

「成長ホルモン」は、身長を伸ばしたり、筋肉を作ったり子どもの成長を促します。また、新陳代謝や脂肪分解を促進する作用があります。睡眠時間が少ないと体は十分に成長できません。

### 理由2

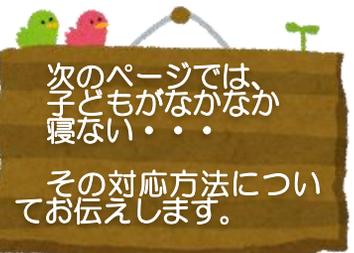
#### 睡眠 = 充電

スマホのバッテリーがなくなったら、充電をしないと使うことが出来ません。運動したり、勉強したりすると体や脳、心も疲れます。よく眠れていないとボーっとしたり、イライラしたり怒りっぽくなってしまいます。

### 理由3

#### よく眠ると、ウィルスや菌をはね返す力がアップ！

かぜをひきやすい人とそうでない人…その違いは「免疫（めんえき）力」という体を病気から守る力です。しっかり眠ることで強くなります。



# 「子どもがなかなか寝ない・・・対応方法【3選】

## 大人のペースに子どもを合わせない

まずは保護者の生活習慣を見直しましょう。部屋を暗くする、スマホやテレビなどの余計な光や音は入ってこないようにするなど寝る環境を整えてみましょう



## 「早起きから」始める

『早寝』をさせるよりも『早起き』をさせてみましょう。早く起きれば自然に早く眠るようになり、生活のリズムが少しずつ朝型に変わっていきます。



## スマホの利用はルールを決める

スマホやテレビからはとても強い光が出ているので、脳が「まだ夜ではない」と勘違いしてしまいます。はじめに家族でルールを決めて使うようにしましょう。



## 生活のリズムを整えましょう



睡眠不足は、心身の発達に悪影響を及ぼすだけでなく、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高める 危険性もあります。

生活のリズムを整えるために家族みんなの理解と協力が必要です。



### 子育て世代包括支援センターチャイまる

【お問合せ先】 〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地  
専用ダイヤル TEL:099-273-2177  
【開設日時】 月曜～金曜日(祝日・年末年始は除く)8時30分～17時  
【所属】 日置市子ども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

チャイまるは、「子育てに関する総合相談窓口」です。子育てに関することなど、お気軽にご相談ください。

