



## 寝る子は育つ

規則正しい生活習慣が心と体を育てる

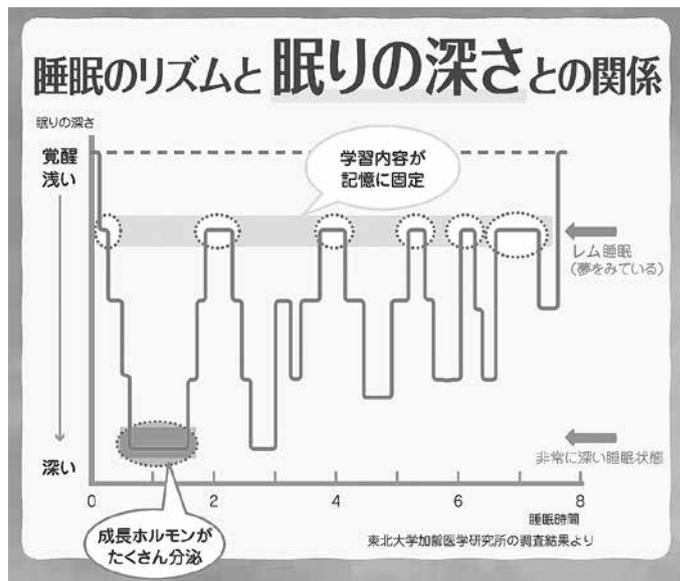
親子の間で、寝る時刻のルールをきめましょう！

睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモン（免疫機能あり）が、夜10時ぐらいから活発に分泌されます。体をたくましく発達させるためには、「夜9時」には就寝させることが大切です。

また、夢を見ている「レム睡眠」時間は、日中に学習した内容を脳が復習し、記憶させる時間とされています。



睡眠時間が短くなってしまうと「レム睡眠」の回数が減り、せっかく昼間に経験したことや勉強したことを復習できず、記憶に残りません。



出典：宮城県・宮城県教育委員会「川島隆太教授と考えるうちの子の未来学」

### ※早寝・早起き・朝ごはん→「早寝・早起き・病知らず」

- 朝の光を浴びて、昼の活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。
- 朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

本市では、お子さんの成長・発達について、健康増進課、生涯学習課、学校教育課など、関係各課と連携し、健康課題に取り組んでいます。

※資料提供：生涯学習課