

②十分な睡眠について

免疫力は、睡眠中に維持・強化されています

睡眠中に増える「成長ホルモン」は、小児期だけでなく、人間の一生にわたり関係し、体内の傷んだ細胞の修復や、疲労回復などに大きな役割を果たしています。

成長ホルモンの役割

- ▶小児期・成長促進作用（子どもの骨に働く）
- ▶小児期・成人期・代謝促進作用（筋肉を作る、脂肪の分解を促す、糖代謝、骨形成の促進、肌の水分を保つ、細胞の修復）

十分な睡眠をとるためには、朝、太陽の光を浴びて、しっかり朝食をとり、脳と体を目覚めさせましょう。体内時計がリセットされ、15から18時間後に自然な眠気が出現するといわれます。

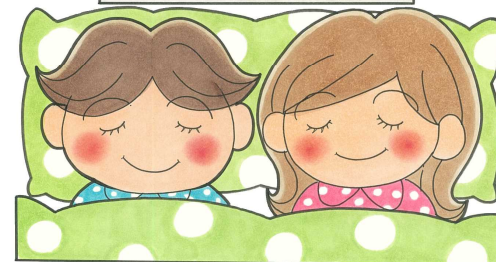
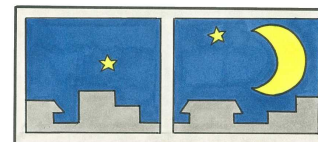
Q.何時間眠ったらいいのでしょうか

昼間の眠気は、睡眠不足の可能性がります。

成人・・・平均して6から8時間

こども・・・8時間以上

但し、量よりも質が大事で、必要な睡眠時間は年齢とともに変化し、個人によっても大きく異なります。



テレビやスマートフォンの光は、就寝1時間前から控え、部屋は暗くして、適切な温度や静けさを保ちましょう。

寝床の中の温度は33℃前後、湿度は50%前後、睡眠を邪魔しない光と音の刺激の程度を整えましょう。



ケンちゃん