

令和6年度 第1回 校長「語らいサロン」

テーマ 「子供たちの（親の？）生活習慣 ～「睡眠」の大切さ～について」

小児科医・医学博士 成田奈緒子先生の著書の紹介



なぜ子供にとって「睡眠」が大切か？

1 一生涯の「昼行性」の脳をつくるため

人間は「昼行性」「からだ脳」を育て体内時計を整える

2 一生涯の「体内恒常性」(体内を良い状態に保つための自動メンテナンス能力)をつくるため

「からだ脳」にある自律神経が消化、体温調整、血圧維持
成長ホルモンが骨や筋肉を作り、身長を伸ばし、免疫力を高める

3 一生涯の「学習能力」をつくるため

日中に学んだ知識、情報、経験は、しっかり眠ることで記憶として定着

4 一生涯の「よい心」をつくるため

セロトニン神経は正しい睡眠でよりよく育つ

