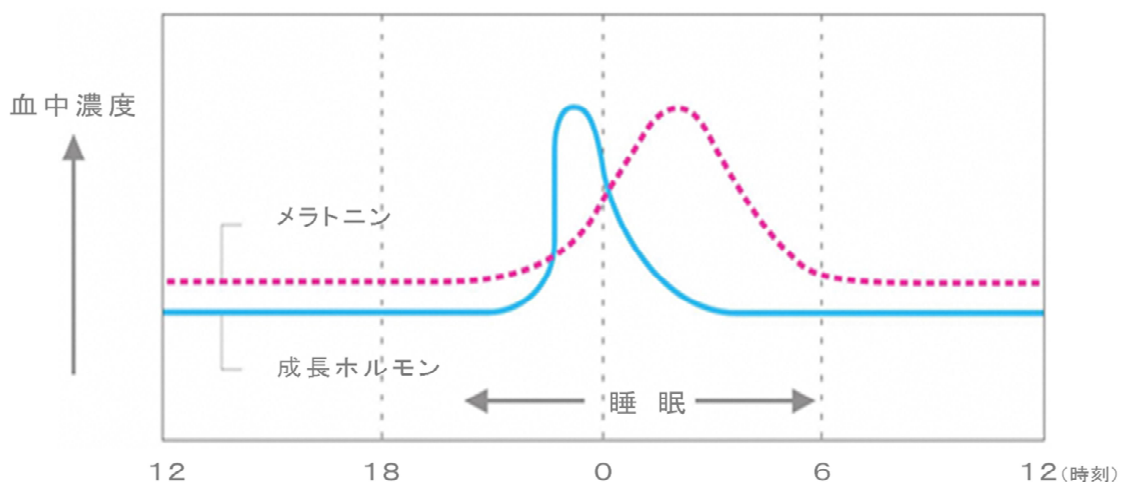


睡眠に関する指導 —望ましい習慣の形成— ③

ホルモンの分泌

- ◆ ホルモンは、体の様々な働きを調整する化学物質です。子供の成長に必須のホルモンとして、**メラトニン**と**成長ホルモン**があります。**メラトニンは、入眠を促す働きをします。**メラトニンの分泌により体温が下がり、自然と眠りにつくことができます。**成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠時に多く分泌され、骨や筋肉を作って成長を促し、免疫力を高める働きをします。**
- ◆ 入眠を促すメラトニンは、**セロトニン**というホルモンを材料にして作られます。**昼間にセロトニンの分泌が多い生活を送ると、夜にメラトニンがたっぷりと分泌されるため、ぐっすり眠ることができます。**このことが規則正しい生活のリズムをつくる基盤となります。
セロトニンの分泌を増やすためには、日光を浴びること、リズムカルな運動、人と関わる（コミュニケーションを交わす）ことが有効です。
セロトニンは、**脳と体を覚醒させ、心のバランスを整える（イライラを抑え、機嫌が良い状態にする）**役割を果たします。

▶ 夜になるとメラトニンというホルモンが分泌され、睡眠に入っていく。



出典：「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」(文部科学省 平成26年度 [令和3年度改訂])