

メラトニンは、より、暗くなると分泌が増えますが、夜ふかしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。

その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

## 眠りに導く5つのポイント



### ① まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。

まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を動かさせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。

### ② 朝の光を浴びる（光浴）

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。

脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。

### ③ 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、こちよ疲勞が期待できます。

また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。

### ④ お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。

しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。

熱い湯に入るのは、寝る数時間前までとし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

### ⑤ 入眠儀式で催眠効果

お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。

**ご家族皆さまで、良質な睡眠をとり、元気に過ごしてくださいね！**