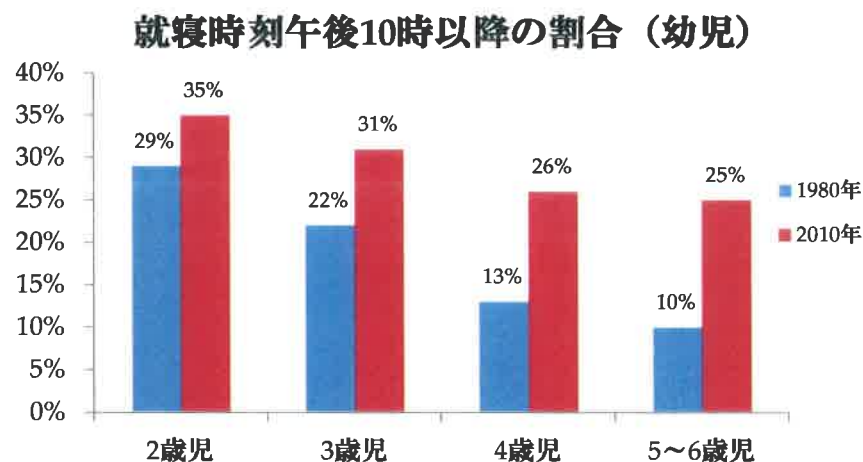


子どもの生活習慣病との関連

【睡眠】

現代の子どもは保護者の生活リズムの夜型化に伴い、就寝時間が遅くなっています。午後10時以降はゴールデンタイムと呼ばれていて、骨や筋肉の発達を促す「成長ホルモン」が多く分泌されます。

生活リズムの夜型により、睡眠が浅くなってしまおうと成長ホルモンが分泌されにくくなってしまい、成長の妨げとなってしまいます。



【図】平成22年度 幼児健康度調査報告書（2010）日本小児保健協会

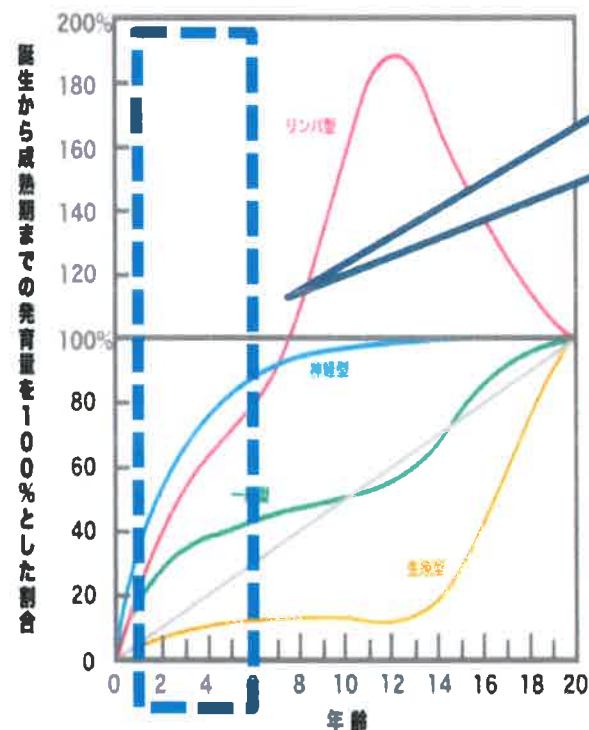
子どもの成長に不可欠な運動・食事・睡眠のバランスが崩れると、生活習慣病のリスクが高まります。

子どもの年齢に応じた発達特性 1~4歳

★1歳~4歳頃★



基礎的な動作を身につける時期です。神経系が発達しはじめるので、「走る」「跳ぶ」「投げる」「転がる」など、基礎的な動作を獲得します。特別なことをしなくても、通常的环境下で基礎的な動作を身につけることができます。



幼少時

5歳までに神経系が約80%発達し、様々な神経回路が形成

幼少時に適切な運動

リズム的な有酸素運動

脳内物質のセロトニンの分泌を活性化させ、脳細胞のシナプス形成を促進する、子どもの発達発育を促す効果的な運動。

例：水泳、ウォーキング、ランニング

神経系の発達が著しい時期に、最適な運動をしていくことが重要です。

その運動の一つに水泳があります。子どもの成長過程に適した運動をすることは子どもの将来へ繋がります。

子どもの年齢に応じた発達特性 5~8歳

★5歳~8歳頃★



神経系が著しく発達していて常に様々な刺激を求めている時期です。多彩な遊びによって多面的なスポーツの基礎づくりをすることで、後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのが早いといわれています。

神経系の発達が著しい時期に、最適な運動をしていくことが重要です。
その運動の一つに水泳があります。子どもの成長過程に適した運動をすることは子どもの将来へ繋がります。

小学生の体力テストの結果 (7歳~8歳)

