



かっぱの知恵袋

# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

## 『こどもの成長のために必要なこと』について

### ◆こどもの成長に必要な3大要素

その1～栄養～



その2～睡眠～



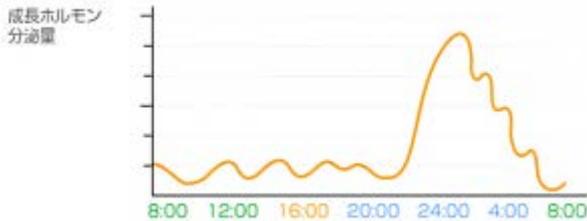
その3～運動～



成長は遺伝だけで決まると思い込んでいませんか？  
お子様の健やかな成長のためには『**栄養**』・『**睡眠**』・『**運動**』の3つのバランスが大切です。

### ●その2～睡眠～(すいみん)

### よく寝る子は身長が伸びるって本当？ ～成長ホルモンの話～



子供の身長にとって最も重要なホルモンが「成長ホルモン」です。この成長ホルモンは、**深い睡眠**をとっている時に最もよく分泌されるので、「寝る子は育つ」という言葉は科学的にも正しい事実なのです。身長の伸びに大きな影響を与える「睡眠」の正しい知識と効果的な取り方のポイントをご紹介します。

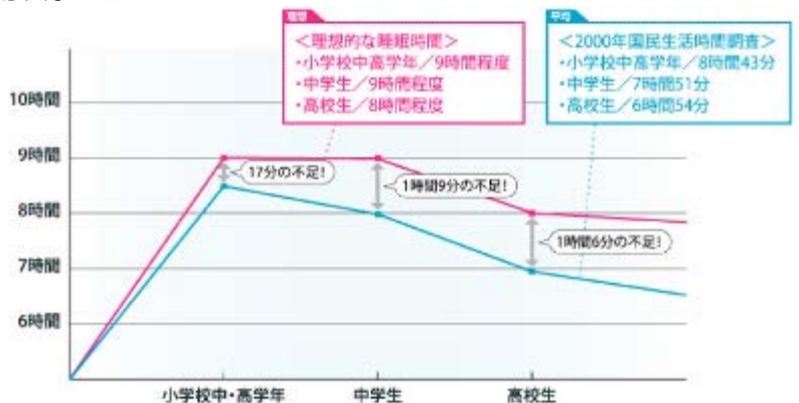


### ●深い眠りで分泌する成長ホルモン

成長ホルモンは成長作用と、タンパク質合成を促進する作用があり、**体の成長、修復、疲労回復**に重要なホルモンです。この成長ホルモンは、寝付いてから2時間位までの**一番深い眠り**の時に大量に分泌されますが、**睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなってしまいます**。成長ホルモンをしっかりと分泌させるには**質の良い睡眠**をとる必要があります。また、睡眠中は他にも色々なホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、**脳の発達、情緒の安定**など、子供の**心身の成長に非常に重要な役割**を果たすことが知られています。また、夜間に暗くなると分泌される**メラトニン**というホルモンがあります。メラトニンは**一日の体のリズムを整える**作用を持っていて、睡眠にも深く関わるホルモンです。このメラトニンは、成長段階の子供の**「性成熟を抑制する作用」**も持っています。一般的に思春期の訪れが早い子供と比べて思春期の訪れが遅い子供の方が最終身長は高くなる傾向があります。身長を伸ばす可能性を高めるには、**思春期の訪れを遅くする働きを持つメラトニン**がしっかりと分泌されるように**生活習慣・睡眠のリズムを整えることが大事**だと思われます。

### ●成長に効果的な睡眠方法とは

1. 成長ホルモンの分泌を高める睡眠時間の確保
2. 睡眠環境を整えて睡眠の質を高めましょう。
3. 早寝早起き・メリハリある規則正しい生活を！
4. 寝る直前に食事をしない。
5. お風呂に入って体温を下げてから寝付きましょう。
6. 夜は静かに暗めの落ち着いた環境を作りましょう。
7. 睡眠不足で思春期が早熟に?! 身長に影響が…。



理想的な睡眠時間  
12～14時間



理想的な睡眠時間  
10～13時間



理想的な睡眠時間  
10～11時間



理想的な睡眠時間  
8～9時間