

1

「寝る子は育つ」ってホント？

「いつまで、起きているの！TVばかり見ているから、宿題始めるのが遅くなるでしょ！さっさとやって早く寝なさい!!!」と叫んだりしていませんか？今どきのこどもは、塾に習い事にTVゲームに大忙し！では、なぜ早く寝なければいけないのかしら…。

<成長にはホルモンが必要>

赤ちゃんが成長していくとき、からだの中では細胞がどんどん分裂して増えていきます。内臓や骨も大きくなり、体重が増え、背丈が伸びていきます。この時必要なのがホルモンなんです。骨の先端に作用して、骨の成長とともに身長を伸ばすはたらきをしているのは成長ホルモンです。成長ホルモンは骨ばかりでなく、内臓、神経、皮膚などの細胞を増やすのにも影響していて、からだ全体の成長をうながす中心的な役割を果たしています。細胞の分裂と活性を高める甲状腺ホルモンとともに、成長ホルモンはこどもの成長には欠かせないホルモンとなっています。

<寝る子は育つ>

成長ホルモンは、昼間起きている時よりも夜寝ている時に多く出ます。このホルモンは眠りについた1～2時間後に分泌が増えてきますが、睡眠時間が短いと分泌量が少なくなってしまいます。「寝る子は育つ」にはホルモン分泌の裏付けがあったんですね。

こどもたちの身長・体重が記録でき、また低身長などの成長異常や肥満症を早期に検知するための発育・肥満度曲線が描ける健康管理ソフト(日本学校保健会推薦)が販売されています。詳しくは日本学校保健会のHPをご覧ください。 <http://www.hokenkai.or.jp>

