

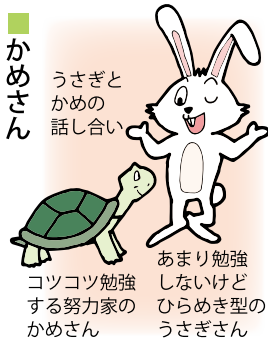
# 大田トホーニヤ通信 001

渋谷長寿健康財団が贈る  
睡眠の話 ①

日本の子供の睡眠時間は怖いほど、世界一短くなっています。

## 『兎と亀の話』

うさぎとかめは大の仲良し、いつも一緒にです。



うさぎとかめの話し合い

あまり勉強しないけどひらめき型のうさぎさん  
コツコツ勉強する努力家のかめさん

### ■ かめさん

「うさぎさんどうして昼あんなに眠たいの」

### ■ うさぎさん

「うーん、どうしてかな、とにかく眠いんだよ。朝も起きにくいんだよ。」

### ■ かめさん

「僕は夜早く寝ないと駄目なんだ、君は夜寝るのが遅いんじゃないの」

### ■ うさぎさん

「うん、そうなんだよ」

### ■ かめさん

「寝る前スマホのせいじゃないの」

### ■ うさぎさん

「だけど面白くて止められないよ」

### ■ かめさん

「ぼくたち仲良しだから同じ学校を受験しようよ」

### ■ うさぎさん

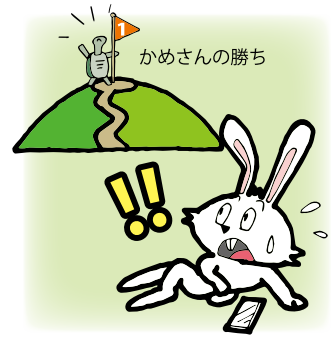
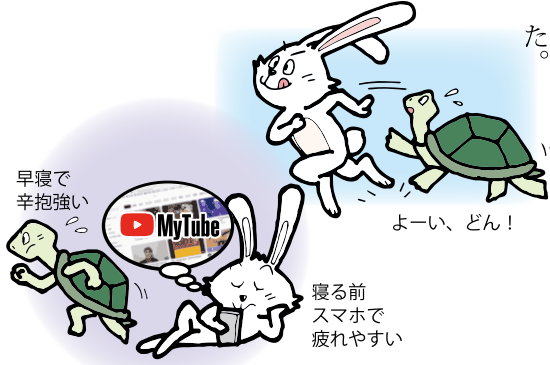
「だとしたら寝る前スマホを止めるしかないね」

### ■ かめさん

「寝る前スマホを止めて昼間一緒に勉強しようよ、約束だよ」

### ■ うさぎさん

「頑張つてそうするよ」  
二人は固い握手をしました。



脳は睡眠中に記憶を作っています。また、昼間の脳作業で溜まった生ごみを睡眠中に洗い流しているのです。その上に、睡眠中は子供の成長に欠かせない成長ホルモンが大量に分泌されます。初潮を12歳に調整するメラトニンホルモンも睡眠中に分泌されます。遅寝の女の子は初潮が早まる傾向にあります。人間は何万年も太陽と共に生活してきました。早寝早起きは時計遺伝子の中しつかりと生き残っています。子供にとって早寝と十分な睡眠はとても大切です。大田浩右

無料がん相談  
ご希望の方は

FAX. [084]  
922-9758