

博士の成長ホルモン研究所（後編）

睡眠について

最近、**子供の寝る時間が少なくなっています**。寝るのが12時をすぎるなど、早寝早起きができない子供が増えてきています。では、なぜ寝るのが遅くなるのでしょうか？それは、**テレビやゲーム、宿題**がたくさんあるなどが**原因**です。しかしナポレオンは、1日に4時間しか寝ていないのにすっきりしています。このことは、人によって違って違うのでまねしないでください。睡眠は、欠かせない要素の1つです。

成長ホルモン

成長ホルモンとは

成長ホルモンとは、「**しじょうかぶ**」というところ（**頭**の中心）から出ています。**体力作りにととても関係**しています。

それでは、下を見てください。

成長ホルモンの役目と役割

- | | |
|------|---------------------------|
| その1 | ダイエット無しで脂肪が減らせる。 |
| その2 | 運動無しで筋肉を増やせる。 |
| その3 | 肌がわかがえる。 |
| その4 | シワがなくなる。 |
| その5 | かみのけが再生される。 |
| その6 | 運動能力が上がる。 |
| その7 | 視力が良くなる。 |
| その8 | 記憶力がアップする。 |
| その9 | 骨が強くなる。 |
| その10 | 血圧が低下。 |
| その11 | しんぞう・かんぞう・すいぞう・じんぞうが成長する。 |
| その12 | さいぼうをつくる。 |

成長ホルモンの一番の役目は、背を伸ばすことです。

成長ホルモンは、体が一定の状態に保てるようにバランスを保つ役割をはたすことができる。

成長ホルモンと睡眠

成長ホルモンは、**かすいたい**というところでつくられています。

かすいたいのおおきさは、指先ぐらいの大きさです。

20さいぐらいになると成長ホルモンが少なくなってきました。

そして、成長ホルモンは、おながかすいたときによくぶんびつさあれます。

しかし、成長ホルモンがぶんびつされすぎたら2メートル72センチになることがあります。そんなとき、のびたほねを切るしかありません。

動物と睡眠

動物は、いつまで寝ないでいられるでしょう？

犬は約4・5日寝ずにいられる。死んでしまう。

ねずみは、約2・3週間寝ずにいられる。死んでしまう。

成長ホルモンの出る時間と最も出る時期

成長ホルモンの出る時間は、**夜12時から深夜の2時過ぎまで**です。

成長ホルモンの最も出る時期は、**高校生の時によく出されます**。

ひるね

子供にとってひるねはととても大切なことです。

子供は、**2回眠たくなる**ことがあります。もちろん1回目は、**夜**で2回目は、**昼**です。

ひるねの時間は、個人差がありますが、1時間から2時間が普通です。

しかし**とてもよく寝る子は、だいたい3時間**ぐらいです。