

# 博士の成長ホルモン研究所

## 睡眠について

最近幼児の睡眠時間が減ってきています。

ねるのは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？

- ・宿題や習い事
- ・ゲームやテレビなど

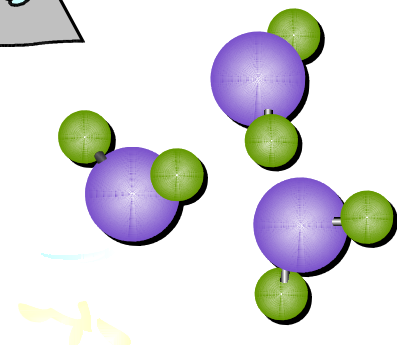
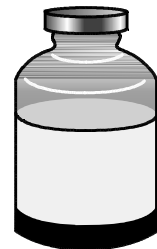
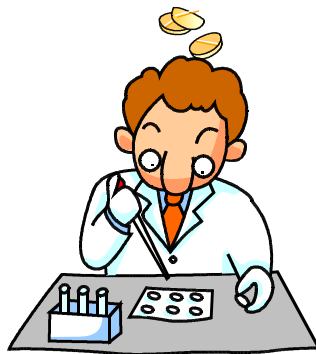
しかし、ナポレオンは一日に4時間しか寝ていないのにいつもすっきりしています。

この現象は人によってちがうので絶対に4時間しか寝てかしくなると言うことではありません

## 成長ホルモンについて

### (1) 成長ホルモンの役目

- その1 ダイエット無しで脂肪を減らせる
- その2 運動無しで筋肉を増やせる
- その3 はだが若返る
- その4 シワがなくなる
- その5 髪の毛の再生
- その6 運動能力があがる
- 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 心臓、肝臓、膵臓、腎臓が成長
- その12 細胞を作る



### (2) 成長ホルモンが出る時間

夜の12時前から深夜の2時過ぎまでです。

## ひるねについて

子供にとって昼寝はとてもたいせつなことです。

こどもは、眠たくなることが2回あります。

1回目は、もちろん夜で2回目は、昼です。

昼寝の時間は、こじんさがありますが、1時間から2時間が普通でよく寝る子は3時間のようです。「寝る子はそだつ」と言いますがこれは本当のことなのです

## アンケート結果(4年2組調べ・33人)

9時に寝ている人 5人

10時に寝ている人 17人

11時に寝ている人 9人

その他 2人

(睡眠時間最高6時~8時優秀です。)

成長ホルモンを知っている人・知らない人

知っている人 28人<意味がわかっている人10人>(最優秀です)

知らない人 5人 <このホームページでしてください>

