

ほけんだより 1月



2025(R7)年 1月6日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

明けましておめでとうございます。

新しい一年が始まりますね。お正月で生活リズムは崩れていませんか？
風邪やインフルエンザなどに負けない身体を作るためにも、生活リズムを見直し整えましょう。
そして、気持ちも新たに健康管理に気をつけて、この冬を元気に過ごしましょう。
今回は、生活リズムを整えるための基礎知識を紹介します。

【生活リズムの改善は、早起きから！】

人の体内時計は25時間なので、生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。そのため、夜11時に寝ている子どもを夜9時に寝かすのはとても難しいことです。生活リズムの改善は、少し眠そうでも早く起こすことから始めるのがポイントです。

早起きのリズムはどうつくる？

- ① カーテンを開けて朝の光を入れる。
朝の光は、心を穏やかにする働きがある
神経伝達物質『セロトニン』の活動を高め、体内時計を調節している。
- ② 子どもの好きな音楽を流す。
- ③ 朝ごはんのにおいをただよわす。
- ④ 窓を開けて外の空気を入れる。



※『セロトニン』は、感情のコントロールをしてくれるホルモン。

生後約5年の間に、いろいろな刺激(視覚・臭覚・聴覚・味覚・触覚)で作られる。昼間、十分に身体を動かすと、たくさん出る。

朝ごはんを食べると、こんないいことが…

- ① 胃が刺激されて、規則正しく排便する。
- ② 家族がそろうことで、コミュニケーションの場になる。
- ③ 体温が上がり、午前中から元氣よく活動するためのエンジンがかかる。
- ④ 肥満予防になる。



動いて遊ぶと、こんないいことが…

- ① 体を使った遊びは、形や色・重さ・音など初期の感覚を養い、体力をつける。
- ② 友だちを通して、ルールを学び社会性を身につける。
- ③ 心地よく疲れて、夜の寝つきがよくなる。



早寝のリズムはどうつくる？

- ① 昼寝は3時半前には切り上げる。
- ② お風呂に入る時はぬるめにする。
- ③ 寝る前には食べない。
- ④ 部屋を暗くする。『メラトニン』というホルモンが分泌される。



※『メラトニン』は別名「睡眠ホルモン」

と呼ばれ、細胞を守って免疫力を高める・性的成熟を必要な時期まで抑える・規則的に睡眠をもたらすなどの働きをする。

強い光に当たると分泌されにくい

【子どもに必要な睡眠時間(お昼寝を含む)】

- ・乳児(3～11か月)…12時間～15時間
- ・3～5歳児…11時間～13時間
- ・小学生…9～10時間

