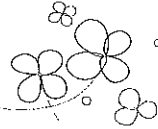


ほけんだより 5月号



2019年5月7日
聖隷こども園 保育園 保健部会

新しい年度が始まって1か月が過ぎました。子どもたちが新しい環境に慣れてきた頃ですが大型連休に入ると生活リズムも乱れがちになりますね。これからまた少しずつリズムを整えていきたいですね。リズムを整えることはどうして大切なのでしょう。また、どうしたらいいのでしょうか。今月のほけんだよりでは生活のリズムについてのポイントを紹介します。

生活リズムを整えるためには、早寝早起きが大切

人間の体には体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？ 睡眠、体温、血圧やホルモン分泌などの変化を司っている大切な機能です。この体内時計と生活リズムがずれると、体にとって様々な負担が生じます。そのため、早寝早起きをして毎朝太陽の光を浴びることで、体内時計を生活リズムに合わせていくことが必要です。

十分な睡眠が生活リズムを作る第一歩



☆セロトニンとメラトニン

朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌されます。セロトニンは脳と体を目覚めさせ日中の活動をしやすくすると共に、心のバランスを整える（イライラをおさえ、機嫌がいい状態にしてくれる、別名「幸せ分泌ホルモン」と呼ばれています）役割があります。さらに眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっています。メラトニンはセロトニンを材料にして作られるため、昼にセロトニンがしっかり分泌されていないと、夜にメラトニンが不足してしまい、寝つきが悪くなります。

☆眠ることと成長ホルモン

成長ホルモンは寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されていて、骨や筋肉を作り成長を促したり、免疫力を高めたりする働きがあります。

☆睡眠と記憶

脳は眠っている間にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生していて、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。睡眠時間が短くなると、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなる恐れがあります。

☆睡眠不足の影響

睡眠不足になると「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」など気持ちのコントロールが上手くできず、脳も体もうまく動かないこともあります。さらに、日中の眠気が増すことで、遊びに集中できなかったり、運動を頑張れなかったりします。他にも感染症にかかりやすい、ケガが治りにくい、肥満につながるという報告もあり、睡眠不足は日常生活の様々な場面に影響を与えると考えるでしょう。

まずは実践1 早起きからはじめよう！！



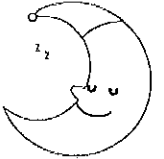
いきなり早く寝かせようとしても難しいものです。まずは早起きをすることから始めましょう。たとえ、前日が遅寝であったとしても、早く起こします。そして、しっかりと朝の光を浴びて朝ごはんを食べさせます。こうした生活で、早寝早起きを習慣化していきます。

まずは実践2 早寝するためのポイント！！

ポイント1 風間はたっぷり外遊び
早く起きて、よく体を動かすと、疲れて早く寝ることができます。

ポイント2 暗く静かな環境を作る
「寝付きやすい状態」にするために、就寝時間が近づいたら部屋も少し暗くしましょう。テレビなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え「寝付きにくい状態」にさせます。また、音の刺激も出来るだけ少ないほうが眠るのに適しているため、これらの電子機器は寝る30～60分前には消すようにできるといいですね。

ポイント3 毎日同じ時間・同じ流れで眠るよう促す
時間を決めその時間が来たら眠るよう促しましょう。テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。



子どもと一緒に生活リズムを見直し、整えてみてはいかがでしょうか。

1週間に1度は 爪を切りましょう！

Q.爪が伸びているとなぜよくないの？



A.爪の白い部分は汚れがたまりやすいところです。伸びすぎると折れたりのはがれたりして痛い思いをします。伸びて汚れた爪で引っかくと、皮膚を傷つけてしまいます。さらに爪には細菌がついていると感染症にかかりやすくなることや、とびひや水いぼなどを体の他の場所に広げてしまうこともあります。

また、子ども同士で遊んでいるときなどに、あやまって反だちを引っかいてしまうなど、ケガをさせる場合もあります。そうならないためにも、少なくとも1週間に1度は爪を切りましょう。曜日を決めておくこと忘れないうちかもしれません。工夫して、爪切りの習慣が着くといいですね。