



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 24年度・9月号

暑い夏を過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るところです。園では、これからキッズ10月祭、芋ほり、稲刈りなど行事が目白押し。

元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直しましょう。

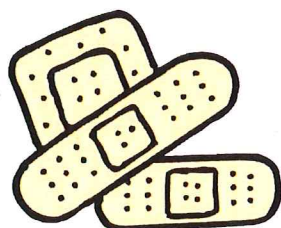
## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

## 9月9日は救急の日

救急用品の点検をしましょう



## 生活リズムを見直そう

長期の休みなどで、生活リズムは乱れていませんか？

夜寝る時間が遅かったり、時間に追われたりすると、自律神経が不安定になり、心身ともに調和がとれなくなります。生活リズムを整え、大人も子どもも健康に過ごせるようにしましょう。



### まずは早起き！

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

### 光を浴びる！

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる！

朝食で胃5腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などにつながります。

- 人は24時間周期のリズム（サーカディアンリズム）をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり、眠くなったりします。
- 脳はふだん、肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと、脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。
- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります（肥満）。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて、脳と体を使いましょう。

看護師 平野 厚子