



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・5月号

新年度がスタートして、もう1ヶ月がたちました。保育園ではあちらこちらで泣き声が聞こえていましたが、それもだんだん聞こえなくなりました。緊張や不安で健康状態に変化をきたしやすい時期でもあります。新しい環境に早くなれて、毎日元気に登園できるように健康管理をよろしくお願ひします。

5月はゴールデンウィークがあり、お出かけの予定を立てているかと思いますが、無理のない計画を立てて、たくさん楽しんでください。

<休みの過ごし方>

日頃、保育園で過ごす時間が長い分、休みの日は子どもにとって、精神的にも身体的にもゆっくりとくつろげる時です。せっかくの休みだから家族そろってどこかで…という気持ちに走りがちですが、時にはのんびりと家の近所を散歩したり、ボール遊びをしたり、手作りおもちゃと一緒に作るのもよいと思います。外出時は、個人差はありますが疲労はつきものです。翌日まで、疲れが残らないように心がけましょう。

☀「早寝・早起き・朝ごはん」から始めましょう。☀

“寝る子は育つ”はほんと？～脳と身長の関係

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。子どもは、まだ体も脳も発達途上にあります。その為には十分な睡眠時間が必要なのです。子どもの睡眠は、深くかつ長い事が特徴です。深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。ことわざ通り「寝る子は育つ」のです。赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きくかかわっているからです。身長をのばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りが深いときの方が、成長ホルモンの分泌が多いことが分かっています。子どもの睡眠時間が短いということは、その成長ホルモンの分泌を妨げているということなのです。

1日に必要な睡眠時間の目安

- 新生児・・・1日16～18時間眠るといわれています。
 - 3歳児位まで・・・12時間位の睡眠が必要です。
 - 4～5歳児・・・11時間位です。
- ※成長と共にだんだんと睡眠時間は減っていきます。

このうち、夜の睡眠時間は1歳～就学前までは10時間位必要です。

就寝時間をなるべく一定に

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、そして朝食の時間もほぼ自動的に決まってきます。子どもの一日の生活習慣を規則正しく、リズムあるものにする間接的な効果も期待できます。

「早く寝かそうとしても寝てくれない」と困っているお母さんへ

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さい頃から夜ふかしの習慣をつけないようにしましょう。テレビや電気を消して、お子さんと一緒に寝てみてください。お母さんは家事の事が気がかりかと思いますが、子どもを寝かせることだけに気持ちを向けてみてください。お母さんの気持ちが子どもに向くと子どもは敏感に察知し、精神的にも満足し、とても幸せな気持ちになり、安定して入眠してくれます。とりあえず、1週間だけ取り組んでください。寝る前のひととき、おやすみまでの10分間、テレビを消して、静かに絵本を読んだりお話をしたりして心を落ち着かせ、眠りを誘うようにしましょう。絵本やお話が終わったら「おやすみ」を言って、寝床に入る、部屋を暗くするなど、毎日同じパターンを作ると、眠る習慣がついてきます。

●●「何かから始めよう」とおもったら、まずは早起きから●●

朝日の光で、体内時計をリセット

洗顔や顔拭きで、目もパッチリ覚ませます

朝ご飯を食べて元気に登園！→元気に遊べます



■朝ごはんはなぜ大事？■

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。「時間がない」「朝ごはんを食べる時間寝ていたい」こんな理由で朝ごはんを食べないことはないですか。脳は寝ている間にもエネルギーを消費しているので、朝ごはんをエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり、活発に働くことができません。朝ごはんは大事なもののなのです。

朝ごはんを食べると・・・

- ◎いいこと、その1
消化器系が刺激を受けて、排便が促されます。
- ◎いいこと、その2
エネルギーが作り出され、元気に活動できます。
- ◎いいこと、その3
脳にエネルギーが届き、頭がすっきり活動できます。
- ◎いいこと、その4
睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。

朝ごはんを食べないと・・・

- ◎よくないこと、その1
睡眠中もエネルギーは消費されているので、朝ごはんを補わないと、不足状態になります。
- ◎よくないこと、その2
脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下します。イライラしやすくなります。
- ◎よくないこと、その3
貧血、腹痛、体がだるいなど、体調不良の原因になります。

頭では分かっているけど、しっかり朝ごはんを食べるのは、なかなか難しいことです。まったく食べていない人は、まず少しでも食べる習慣をつけましょう。食べていてもバランスが偏っている人は、不足しているものを何か一つずつでも朝ごはんプラスしていきましょう。