ほけんだより

令和 3 年 1 月
大田区立保育園

健やかに新春をお迎えのことと思います。今年初めのほけんだよりは、子どもたちにとって、大切な生活リズムについてお伝えします。規則正しい生活を送ることは、からだや心を成長させることができます。

【生活リズムを大切に】

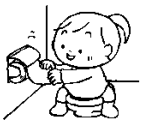
①カーテンを開けて朝の光を浴びる

ヒトの生体リズムは 25 時間になっていて、地球周期の 24 時間に合わせるには、朝の光を浴びると良いと言われています。

＊朝 7 時までには起きましょう。

②顔を洗う

活動調整するための自律神経に、スイッチが入ります。



③朝ご飯を食べる

脳とからだにエネルギーを補給します。

④朝うんちの習慣をつける

朝うんちを済ませると、一日を快適に過ごせます。

⑤日中、外遊びをする

太陽の光を浴びることで、生理機能（睡眠・体温・神経内分泌など）と心を穏やかに保つ働きのある、脳内物質「セロトニン」の分泌を高めます。

⑥お風呂は、ぬるめの温度で

お湯の温度は 38～40℃がおすすめです。
体温が高い状態だと眠りにくくなります。

⑦夕食時間を早くする

良い眠りの質を得るためには寝る 2 時間前に食べ終えます。

寝るまでの間、家族で一日の出来事を話すなど、ゆっくり過ごしましょう。興奮しすぎると、寝つきが悪くなります。

⑧入眠習慣を見つける

寝る前に本を読む、やさしくからだをさするなど、安心して眠りにつける方法をみつけましょう。

⑨子どもが眠れる環境づくりをしましょう

成長に必要なホルモンは、夜寝ている時（暗い状況）にたくさん分泌されます。
寝る前の強い光刺激は、ホルモンの分泌を抑えてしまいます。
寝る時は、テレビ・電気を消して暗くしましょう。
大人の時間に子どもを合わせるのではなく、子どものリズムを優先させて、夜 9 時頃には寝かせるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症と同時感染が心配されているインフルエンザですが、令和２年９月１日から 12 月 13 日の累積の患者数は、全国でわずか 383 人です。同期間における過去５年間の平均患者数の９万人からすると激減していることがわかります。(厚生労働省)
これも普段から行っている手洗い、うがいなどの成果と思われます。
引き続き、感染症の予防対策をしましょう。体調が悪いときは、個人で判断しないで、医療機関に相談して受診しましょう。