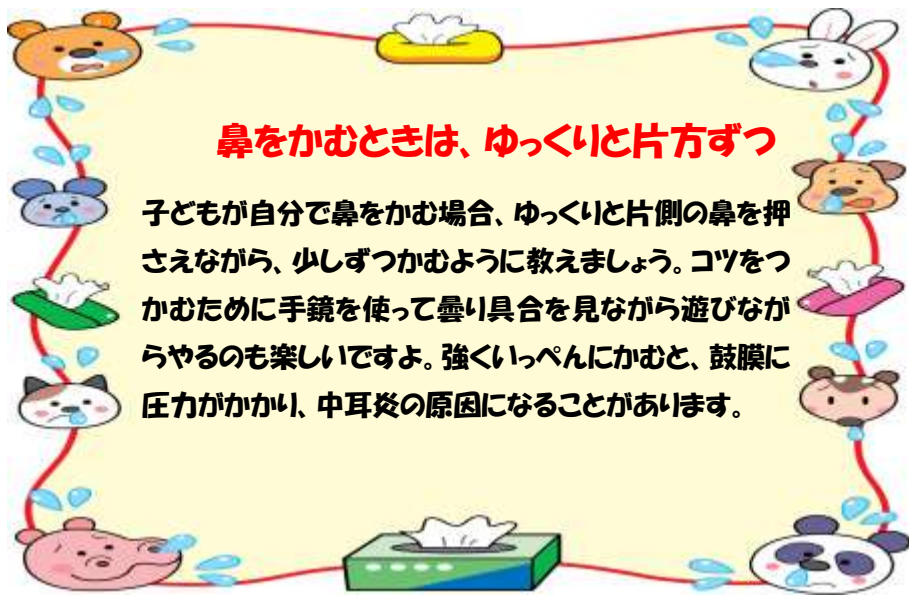
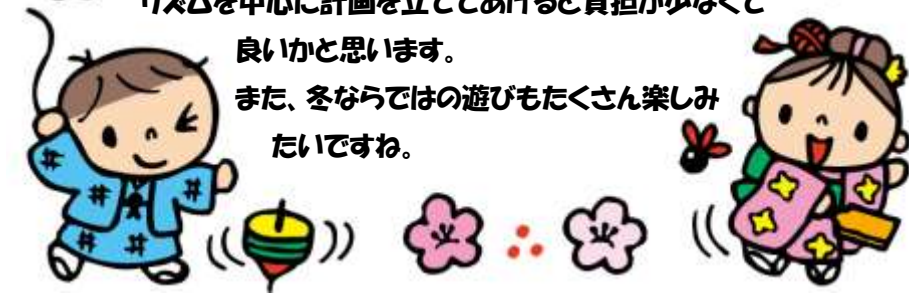


ほけんだより 1月号



新しい一年が始まります。健康で充実した年にしたいですね。年末年始で帰省したり、親せきが集まったりといつもと生活リズムが変わります。保育園が始まるまでに少しずついつものリズムに近づけ、いつもの園の生活にスムーズに入れるようにしたいですね。お出かけをする際には、一番小さい子どもさんの生活リズムを中心に計画を立ててあげると負担が少なくて良いかと思えます。

また、冬ならではの遊びもたくさん楽しみたいですね。



鼻をかむときは、ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。コツをつかむために手鏡を使って曇り具合を見ながら遊びながらやるのも楽しいですよ。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることがあります。



夜更かしが引けない15つのわけ

☆睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしていた時と、夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足状態になり、遅くおきたり、昼寝をさせたりしても、不足は補えません。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

☆生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムがどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

☆感情のコントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量が減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)が減少し、イライラしたり、攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

☆食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間が無くなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

☆メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調節作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るいところにいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

引き続きのお願い

・お薬を持参した際は、必ず玄関の薬箱に入れていただきますようお願いいたします。また、食後、おやつ後に関わらず早めのお迎えになる場合は可能な限りご自宅での内服をお願い致します。(検診に行く場合などは対応致します。玄関等で降園時間の変更がある場合は必ずお知らせ下さい。)

