

ほけんだより

令和4年 6月号
 勢理客こども園 園長:比嘉 裕
 清添市勢理客2-18-27
 TEL:098-877-3442

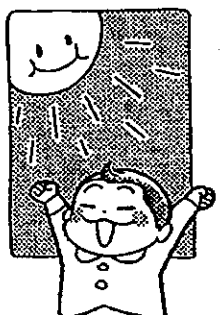

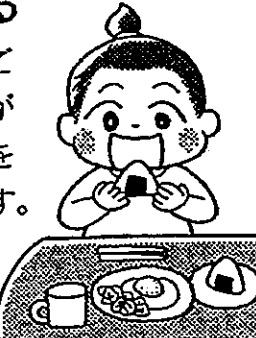

ととのえたい 生活リズム

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえることは、幼児の心身の発達の基本になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の動きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

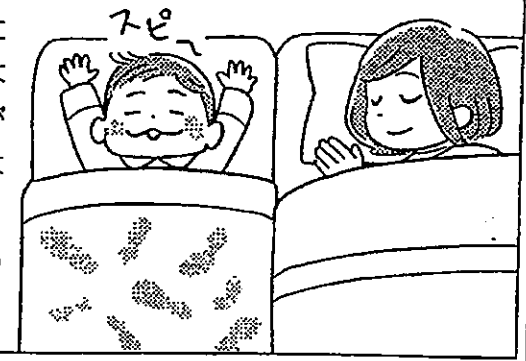
体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

| | |
|---|---|
| <p>朝に光を浴びる</p> <p>朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。</p>  | <p>夜に明るい光を避ける</p> <p>夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすとう体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で眠りましょう。</p>  |
| <p>朝ごはんを食べる</p> <p>毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。</p>  | <p>昼と夜のメリハリをつける</p> <p>昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。</p>  |

「寝る子は育つ」って本当!?

生後3~4か月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌がピークを示します。このようなことが「寝る子は育つ」という格言の根拠とされています。また、成長ホルモンは子どもだけではなく、おとなにも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。



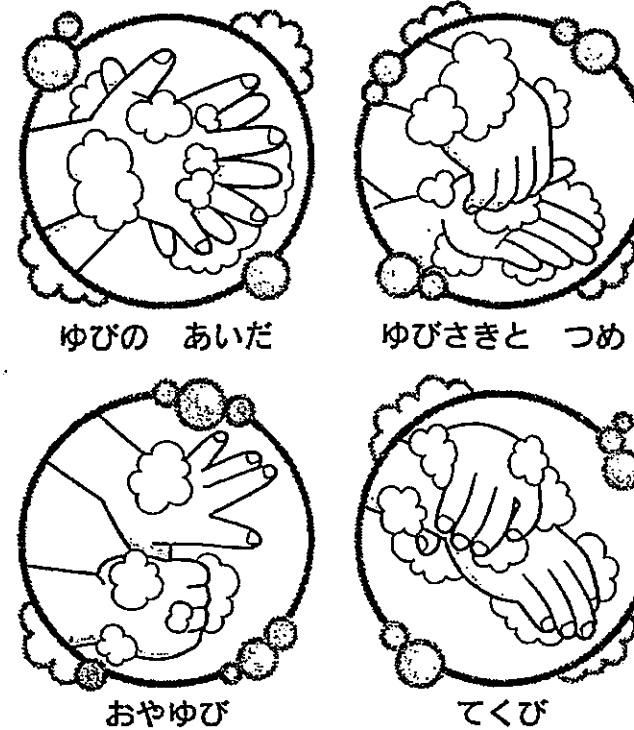
石けんを使った手洗いを習慣に



外から帰った後やトイレの後、動物や虫に触った後、食事の前後、鼻をかんだ後などには、石けんを使った手洗いを習慣づけましょう。お子さんには、清潔にすると気持ちがいいことをそのつど伝えます。

手を洗う時は、2歳くらいまでは後ろに立って援助しながら洗います。3歳頃から細かいところまで洗えるようになっていき、5、6歳でほとんど自分でできるようになりますが、最後まできちんとできるように声をかけていくようにします。

あらいのこしは ないかな?



しっかり あらって
 ほしい ところだよ
 あらいのこしが
 ないように しようね

