



9月 保健だよ!

令和5年9月1日

甲斐市立竜王西保育園

日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。気温の変化や、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。外出が続いたりすると、起きる時間・寝る時間がいつもと変わり、生活リズムが乱れがちになります。今年の夏は特に暑かったので、質の良い十分な睡眠が取りにくかったのではないのでしょうか?生活リズムを整えて、残暑をのりきりましょう!

睡眠と生活リズム

大人にとって「睡眠」は心身の疲労を回復し、翌日の活動に備えるという意味合いが大きいですが、子どもにとってはそれだけではありません。昔から「寝る子は育つ」と言われています。子どもは眠っている間に大事なホルモンがたくさん分泌されます。骨や筋肉を育てたり、頭の働きを良くしたり、集中力・やる気・学習力を高めたりします。子どもは睡眠をとることで、心も体も成長させているのです。

そして、これらの一番多いのが乳幼ホルモンの分泌量が乳幼児期です。

●生活リズムが乱れ、睡眠不足になると、子どもにはどんな影響がある?

- 身長が伸びにくくなる
- 風邪を引きやすくなる
- 疲れやすくなる
- 落ち着きがなくなる
- 気持ちが落ち込む
- 学力が低下する
- イライラする かんしゃくをおこす キレやすくなる
- ポーっとする 集中力がなくなる 意欲がなくなる



●どうして早寝早起が良いの?

寝る時間が遅くなると、ホルモンの分泌量が減少します。また、明るいところでも分泌量は減少するので、暗いところで寝ることも大切です。

早く起きて日中はしっかりと遊び、夜は疲れてぐっすり眠る生活を送ることで、心身ともに健康な子どもに育ちます。

●子どもの生活リズムを整えるにはどうしたら良いの?

★**良い睡眠**を取るために、朝は早く起こしカーテンを開けて朝の光を浴びます。

光の刺激を受けることで、身体の体内時計が規則正しく働くことができるようになります。



★**朝食**は体を目覚めさせ、休息モードから活動モードへと切り替えてくれるので、とても重要です。

★**日中の遊び**は睡眠を深いものにし睡眠の質を改善することがわかっています。

★**深い眠り**につくためには、脳が興奮しないように、寝る前にスマホやタブレットを見たり、激しい遊びはしないようにしましょう。



起床・就寝、三度の食事の時間を決めることで、規則正しい生活リズムができてきます。**幼児期はできれば夜9時までに寝て7時に起きるのが理想的**です。

子どもは自分で生活リズムを整えることはできません。周囲の大人が環境を整えていく必要があります。子どもと一緒にぜひ家族の生活習慣も見直してみてくださいね!

感染性胃腸炎

8月は感染性胃腸炎が流行しました。症状は嘔吐・下痢・発熱です。家族間での感染が多く、大人の方が、症状が重くなったと報告がありました。暑い時期なので、特に水分が失われ脱水に注意が必要です。

胃腸炎は感染力が強いので、

食欲があり、良便が確認できてからの登園にご協力ください。

汚れた衣類は、水洗いして吐物を水道水で洗い流してから



85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒しましょう。