

ほけんだよい



令和3年5月
こでまり保育園
～第2号～

新年度が始まって1ヶ月が経ち、春の風が心地よく新緑の美しい季節になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。この時期は一日の気温差が大きく、心や体に疲れが出たり、体調を崩しやすい時期でもあります。一枚羽織る物を持ち歩いたり、汗をかいたら着替えるなどこまめに衣服調節をしながら体調管理をしましょう。また、全国的にも新型コロナウイルスの感染もおさまらず、変異種の感染も広がっているようです。引き続き、こまめな感染予防を行い、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛けていきましょう。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切っていただくようお願いいたします。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



眠りとからだの成長の関係

～“寝る子は育つ”はほんと?～

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。赤ちゃんがよく寝るのは、体の成長に睡眠が大きく関わっているからです。**深い眠りの「ノンレム睡眠」**によって骨や筋肉を成長させ、**浅い眠りの「レム睡眠」**によって脳を発達させます。**成長ホルモンは特にノンレム睡眠時間帯に多く分泌されます。**しっかり熟睡する時間を確保することが重要となります。ことわざどおり、「寝る子は育つ」のです。

～熟睡するために～

睡眠に必要なホルモンとして「**メラトニン**」というホルモンがあります。メラトニンは覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「**睡眠ホルモン**」とも呼ばれています。このメラトニンは暗いところで多量に分泌し、明るいところでは分泌が抑えられる働きを持っています。子どもが寝る時間に部屋の電気をつけていたりテレビをつけていると、メラトニンの分泌が抑えられて子どもはなかなか眠りにつくことが出来ません。寝室は子どもがねむりやすいように暗くしてあげましょう。また、メラトニンは日中にたくさん太陽光線を浴びることにより夜に大量に分泌されるので、お天気の良いときは外で遊ばせることも大切です。カーテンを開けて太陽光をとりこめば、お部屋の中でも良いです。また、寝る前に絵本を読んだり、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなど、「おやすみの習慣」をつけると、眠りやすくなります。

