

# ほけんだより



令和5年5月  
こでまり保育園  
～第2号～

晴れ渡った空の下、新緑がまぶしい季節となりました。園庭では元気いっぱい遊ぶ子どもたちの声が響きわたっています。この時期は一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもありますので、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。そして、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、毎日を元気に過ごしていきたいですね。

## 朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る！

体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。



## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪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、爪の病気になってしまうので、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。



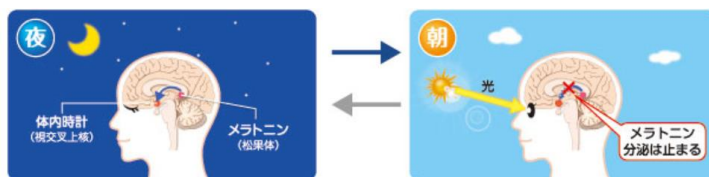
また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。ご家庭で定期的に切っていただくようお願いいたします。

## 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。