



# オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2023年 4月

ご入園、ご進級、おめでとうございます。オリーブ通信では、毎月のテーマに合わせた保健情報を皆さまにお伝えしていきたいと思っています。よろしく申し上げます。4月は新しい生活が始まります。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 《生活リズムを整えよう》

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善する良い機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。  
生後4か月頃から日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。  
朝の起床時間から逆算して、寝る時間を確認しましょう。



### 朝ご飯はしっかり食べよう

朝、ご飯を食べると体が目覚め、身体を動かすエネルギー源にもなるため、その日1日を元気に過ごせます。成長を支えるためにも欠かせません。また、朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり排便しやすくなります。



### ※登園前の体調チェック

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や、咳はでていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちはでていますか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



## 《睡眠について》

子どもは眠りの中で育ちます。眠りに入ると間もなく育つためのいろいろな栄養素が全身に送られます。そして成長ホルモンをはじめ様々なホルモンが分泌され体の成長を促します。

### 育つところは？

- ①骨や筋肉の成長を助けます。
- ②頭の働きを育てたり、注意力や集中力を養う源を育てています。
- ③傷ついた体の細胞を修復したり、補修したりしています。
- ④疲労回復ばかりでなく、日中の活動エネルギーを蓄えています。

### 睡眠が足りないとどうなる？

睡眠が足りないと食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラし不機嫌になる、など生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

以上のことから、子どもにとって夜の睡眠は、疲労回復ばかりでなく、大切な脳の発達や体全体が成長する時間なのです。



### ※熟睡するためには

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。最近は室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子が増えています。また、テレビのモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには、小さな明かりを付けたり、部屋の温度（夏は25度くらい、冬は18度くらい）に気を付けることも大切です。