



5月のほけんだより



令和4年度 5月 江上保育園 ほけんだより

生活リズムを整えましょう



はやお
早起き



はやね
早寝



あさ
朝ごはん

基本的な生活リズムを整えることは、幼児の心身の発達の基礎になります。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の発達に影響を与えます。幼児期のうちに生活習慣を身につけておくとういことです。

私たちの体の中には、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の方法を紹介します。

体内時計をととのえるには…

朝に光を浴びる

朝に光を浴びることで、脳にある体内時計を24時間に合わせることができ、活動するのに必要なセロトニンという脳内物質の働きを高めます。



夜に明るい光を避ける

夜の光は脳の体内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がずれてしまいます。夜は暗くして寝ましょう。



朝ごはんを食べる

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間を調整することができます。よく噛むことで脳が目覚めます。



昼と夜のメリハリをつける

昼間は、陽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整えるうえで大切です。



早起き
で
元気!



大切なスキンシップは深夜よりも朝に

子どもとのスキンシップの時間が深夜にしか取れないこともあるかもしれませんが、子どもとのスキンシップのため、夜遅くまで起こしていたり、起こしてしまうと睡眠や覚醒のリズムが乱れ、寝不足になります。それを避けるためには朝にスキンシップをとるのがおすすめです。



入眠の儀式

安心して眠るためのおまじない

パジャマに着替えたり家族や人形にあいさつをしたり、絵本を読んでもらったりと寝る前の準備を習慣化することで安心して眠れるようになります。



「寝る子は育つ」ってホント?!

生後3~4カ月になると、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になります。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なく大人にも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。

