

すくすくだより

2020年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活に子どもたちもワクワク・ドキドキの毎日でしょうね。そんな中で、新しいお友達もできて、緊張することや慣れないことが多く、疲れがたまりやすい時期でもあります。いつも以上に生活リズムを整えて、健康的に楽しい新生活をスタートしましょう！

規則正しい生活リズムで、心も体も健康に！



生活リズム・大事な3つのポイント！

① 早寝・早起き



私たちの体は、夜寝ている間に成長ホルモンを出して、骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ体の組織を治します。夜寝る時間が遅くなると睡眠時間が少なくなり成長ホルモンが減ります。それなら夜寝るのが遅くても朝起きる時間を遅くして睡眠時間を多くすれば成長ホルモンの量は変わらないと思われるでしょう。しかし、残念ながら成長ホルモンは遅く寝ることで量が少なくなってしまうのです。

② 朝ごはんを食べる



朝ごはンは、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。また、それに伴って脳にエネルギーが補給される為、イライラ防止、集中力 up で脳も体も活性化されます。起きてすぐは食欲がわからないので、朝食の30分前に起きるといいでしょう。

③ 朝に排便の習慣を

私たちは体のいらぬ物を便として排出します。腸の動きが悪くなると食欲が低下したり、腹痛やお腹が張る原因になります。そこで朝ごはんをしっかり食べ腸も元気に動くことで便を出しやすくします。そして、便は体のバロメーターにもなります。決まった時間に排便することで、健康チェックがしっかりできるというメリットもありますね。

実践してみよう！！

お子さんは自分で生活リズムを整えることはできません。是非！
お子さんと一緒に、家族の生活習慣も見直してみてくださいね。



④ 毎朝しっかり朝日を浴びる

脳の中の体内時計は、朝の光を浴びるとリセットされ、体が目覚めます。



⑤ 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べて、体も脳もスッキリ起こしましょう！忙しい朝・なかなか準備が大変ですね。持ちやすいおにぎりやスティックパン。温かいお味噌汁やスープもいいかと思えます。

⑥ 昼間にたっぷり運動する

昼間の活動量は、その日の夜の眠りに直結します。しっかり動くと、セロトニンというホルモン（心を穏やかにする作用がある）の動きを高めます。



⑦ 昼寝は決まった時間で

もし寝始める時間がいつもと違って、起こす時間を一定にするといいいでしょう。夜寝る時間を考慮しながら、お子さんに合う時間を見つけて下さい。

⑧ 夕ご飯の時間を早めに

夕ご飯の時間が遅くなると、それに伴い寝る時間も遅くなります。できるだけ、寝る時間の2時間前くらいには済ませると良いでしょう。



⑨ 寝るまでの入眠儀式を大切に

テレビやスマホ、ゲームなどの画面を見続けると、脳が興奮してなかなか寝付けないという状態になります。寝る30分前には消し、絵本を読んだり、一日の出来事を話したり、体をトントンされながら眠るなど落ち着く環境を整えましょう。

⑩ 寝る時は電気を消す

暗くなると、メラトニンというホルモン（体を守る抗酸化作用がある）が分泌されるため、部屋の電気は消しましょう。真っ暗が怖い場合は豆電球くらいでもいいかと思えます。



豊橋市病児保育事業のご案内

病気やケガのため、保育園等や小学校をお休みしているお子さんを、専用の保育室でお預かりし、保護者に代わり保育と看護を行っています。

【実施施設】◇すこやか診療所 ☎69-3711

◇豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」

☎33-6328

◇こじかこども園病児保育室

☎25-0528

【利用料】 1日2,000円 ※昼食等は保護者持参

★事前登録が必要になります。一度の登録でどの施設も利用可となります。

4月の健診のお知らせ

4か月児健診(受付9:00~10:30)

毎週火曜日: 7. 14. 21. 28日

★1歳6か月児健診(受付12:50~14:00)

毎週水曜日: 8. 15. 22日

★3歳児健診(受付12:50~14:00)

毎週木曜日: 9. 16. 23. 30日

場所: 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)

問合せ先: ☎39-9153(こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を

郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2020年4月1日 ☎25-0528