

# すくすくだより

2018年5月号



## 明照保育園

5月は、お天気のよい日が多く、さわやかで過ごしやすい季節ですね。明照保育園  
 新年度に入って、早いものでひと月がたちました。お子さん達も、新しいクラスに慣れ、新しいお友達もでき、楽しく園生活を送っていることでしょうね。

さて、この時期は、ゴールデンウィーク（長期休暇）があります。今年度は最高9連休と長い休みがあります。レジャーを予定している方も多いと思います。子どもは、楽しさのあまり寝るのが遅くなり、起床が遅くなりがちです。毎日元気に登園するためにも規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

# 「夜更かし」をやめれば生活リズムはどんどん良くなる！

### 朝の光を浴びる

#### カーテンを開け朝の光を浴びよう

人の生体リズムは本来25時間です。地球の周期の24時間に合わせるために朝の光が必要となります。朝の光をキャッチし、体内時計を地球時間に合わせましょう。

朝の光には、「セロトニン」の分泌を促す働きがあります。



### 思いっきり遊ぶ

#### 昼間できるだけ体を動かそう

昼間たくさん体を動かすと、夜早く眠れ、心を穏やかに保つ働きのある「セロトニン」という神経伝達物質の働きが高まります。

体力がついてきたら、午前だけでなく、午後も積極的に運動遊びを行い、運動エネルギーを発散させ、情緒の開放を図ると良いでしょう。

### 夜ごはん

#### 夜ごはんの時間を早くしよう

忙しい日々の中で、とても大変なことだと思いますが、寝かせる時間の2時間前には、夜ごはんにしたいものです。

食事のときは、テレビを消して、今日一日あったことを家族で話しながら楽しく食事をしましょうね。

### 環境を整える

#### 電気を消すなど環境を整えよう

夜9時までに眠れるのが理想的です。部屋が暗くなると「メラトニン」というホルモンが分泌され体温を下げ、スムーズな入眠を促します。

テレビがついていると、音が気になったり、光刺激が入るため、寝る時間にはきっぱり消しましょう。



### 入眠儀式

#### 本人なりの入眠儀式を見つけよう

「絵本を読む」「体を優しくトントンする」「好きなぬいぐるみと布団に入る」など、これをしたら眠るというお気に入りがありますか。

お子さんの安心感が満たされるようゆっくりした時間をもちましょう。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみやすくなります。



### お風呂

#### お風呂の時間を考えよう

体温は夕方以降だんだん下がってきて、徐々に眠たくなります。そこで、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなります。

寝つきが悪ければ、夜ごはんとお風呂の順番を逆にしたり、お湯の温度をぬるめ（38～40度）にしてみましょう。



#### セロトニンの働きについて

- ・体内時計のずれをリセット  
本来持っている体内時間（25時間）を太陽の光を浴びることによって地球時間（24時間）に戻します。
- ・メラトニンの材料となる
- ★毎朝カーテンを開け室内で太陽光を浴びましょう。20～30分で十分です。

#### メラトニンの働きについて

- ・睡眠作用  
目覚めてから14～16時間位経つと分泌され、徐々に分泌量が増え、体温を下げ眠気を促します。
- ★メラトニンの分泌は、パソコンやスマートホンの光によって減少します。入眠前の使用はやめましょう。

生活リズムは自然には身につきません。小さい頃からの習慣づけがとても大切です。

また、こどもは大人の行うことはやっても良い事だと認識します。保護者の方も早寝早起きをし、朝のさわやかなゆったりした時間を過ごしてみてもいいかがですか？

## 5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：8、15、22、29日
- ◎1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：9、16、23、30日
- ◎3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：10、17、24、31日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぶ」内）  
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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ください。



豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
 保健だより 2018年5月1日 ☎25-0528