



# すくすくだより



2023年9月号



9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。酷暑のなか元気いっぱい夏を過ごしたこどもたちも、そろそろ夏の疲れが出やすくなる頃です。しっかり食事、睡眠をとって残暑も元気に過ごしましょう。

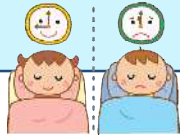
こどもの就寝時間が、遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、こどもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。こどもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみましょう。

## 知っておこう！！ こどもの睡眠

### 夜更かしがいけない5つのわけ

#### 1. 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と、夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、お昼寝をしても、不足分は補えません。質の良い睡眠をとり、朝日を十分に浴びることが必要です。



#### 2. 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムがどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ボーッとしてしまいます。



#### 3. 感情コントロールが困難になる

常に時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に出来ないと日中の運動量が減少します。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持するホルモン）の分泌が減少し、イライラや攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になります。



#### 4. 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食を摂る時間が無くなります。夜に食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良をおこしやすく、肥満の原因にもなります。



#### 5. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用をもつホルモンです。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい状態になるため、分泌が抑えられ、その結果、ますます夜、眠りにくくなり、起きるのが遅くなるという悪循環に陥ります。




### 眠りに導くポイント6

#### 1. まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は、早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べ、胃腸を働かせます。食欲がない時は、コップ1杯の水や牛乳だけでも良いでしょう。



#### 2. 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、おはよう！太陽の光を浴びるようにしましょう。



#### 3. 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体をうごかして遊ぶと、こころよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の精神活動のバランスを維持するホルモン）やメラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促進させます。



#### 4. だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げて良いでしょう。昼間いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。



#### 5. お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり眠りにつきにくくなります。



#### 6. 入眠儀式で催眠効果

お風呂に入り、着替え、歯を磨きそれから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



## 9月の健診のお知らせ



★4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：5. 12. 26日

★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：6. 13. 27日

★3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：7. 14. 28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：☎39-9160（こども保健課）

※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。

変更する場合は、事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こじかこども園

病児保育室 保健だより

2023年9月1日 ☎25-0528