



ほけんだより 10月号

令和元年10月
どりーむ保育園

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ残暑が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑をのりきりましょう！そして今週末は待ちに待った運動会♪各クラス子ども達が運動会の練習を毎日たくさん頑張ってきました。きっと子どもたちの成長した姿を感じることができると思います。楽しい経験を通して、健康な体を育てていきましょう(^)/

子どもが元気に育つためには、生活リズムが大切です！！

悪い生活リズム

⇒ 自律神経の機能低下

遅寝

↓
短時間睡眠
遅起き

↓
食欲低下・朝食の欠食

↓
午前中の活動力低下

↓
運動量減少

↓
心地よい疲れ・疲労感のなさ

↓
帰宅後長時間のスマホやゲーム

↓
遅寝へもどる = 生活リズムの悪循環

ホルモン分泌リズムの乱れ

↓
体調不良
精神不安定

↓
学力低下
体力運動能力の低下



よい生活リズム

⇒ 自律神経の機能向上

早寝

↓
質の良い睡眠
早起き

↓
空腹感・朝食摂取

↓
午前中の活動力の向上

↓
運動量の増加

↓
心地よい疲れ・疲労感

↓
スマホやゲームは短時間

↓
早寝へもどる = よい生活リズムの循環

規則正しいホルモン分泌リズム

↓
体調良好
精神安定

↓
学力向上
体力運動能力向上



早寝！早起き！朝ごはん！プラス適度な運動！

健康的な生活をしている幼児は・・・

夕食時刻：19時までに食べ始める

就寝時刻：21時前

起床時刻：7時前

睡眠時間：10時間以上

朝食摂取：毎朝

排便実施：登園前までに

運動実施：午前と午後に運動
(汗をかくくらい)

実際は…

子どもにとってよい生活リズムは知っているけど、忙しさ、疲れ、仕事のリズムなどでつつい大人中心の生活へ・・・そんなときは、**1点突破！！**全面改善のための知恵♡生活は1日のサイクルでつながっている。1つが悪くなるとどんどん崩れていく・・・(悪循環)。しかし1つが改善できると、次第にほかのこともよくなっていく(循環)！あきらめないで、問題改善の目標をまずは1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいけばOK(^)/
★就寝時間だけ。起床時間だけ。と1つの改善から目指す