



ほけんだより 1月号

令和3年1月
どりーむ保育園
☎098-934-9151

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事がもりだくさん(^)/お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい連休をお過ごしください。また、新型コロナウイルスにも引き続き注意が必要です！3密を避け、感染症予防に努めましょう！！新しい年、また元気な姿で会えることを楽しみにしています♪

生活リズムは生きるベース

「生活リズムを整えましょう」などと聞くと、「ありきたり」「分かっているけどできない」と思う人もいるかもしれません。しかし、幼児期の生活リズムというのは、生きるためのベースとなり、その後の成長発達に大きく関わります。つまり！「寝ること」は「食べること」と同じくらい大切な生きるために欠かせない「脳の栄養」といえます。

寝る子は育つ?!

子どもの成長に大きな役割を持つホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、1日の疲れをとったり、脳の発育やメンテナンス、情緒の安定など子どもの心身の成長にとっても重要な役割を果たすことが明らかとなっています。

睡眠をたっぷり取ると…



朝日を浴びて体内時計をリセット!

実は、私たちの体は、朝目覚めて太陽の光を浴びてから約14~16時間後に、だんだん眠くなるように体内時計がセットされています。生活リズムが乱れると、体内時計が狂いだし、寝つき時刻も目覚め時刻も不規則になってきます。まずは、1週間がんばって早起きしてみましょう!(^)!

続けることで、徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってくるでしょう♪

