



ほけんだより 11月号



令和4年10月31日

名手保育園

❖乳幼児期に身につけましょう❖

生活リズムは生後4ヶ月頃より育ち始め、5歳～6歳頃までに完成するといわれます。乳幼児期に生活習慣をつける訳がここにあります。学童期に入って知的能力の必要な午前中に思考が働かないのでは困ります。今の時期から少しずつ早寝、早起きの生活を身につけさせてあげたいものです。

さらに、夜更かしの生活は、自律神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して免疫作用が弱くなります。感染症にかかりやすく、アレルギー症になりやすくなるなど、病気との関連もあるようです。



寝冷えでおなかかゆるくなるのはなぜ??

大腸には、内容物を運ぶ蠕動運動、水分吸収、分泌の3つの主な働きがあります。腸を動かす蠕動運動のはたらきが落ちると、水分吸収が進むため便秘気味となり逆に高まりすぎると下痢気味になります。消化不良や寝冷えの時は、腸の蠕動運動が高まるために、水分がうまく吸収されず便がゆるくなってしまいます。

寝返りなどでお布団がかかっていないとお腹を冷やしてしまいます。夜間の気温に合わせたパジャマの調節をしましょう。

朝夕冷え込むようになってきました。葉っぱが色づき始め、目でも秋を感じられるようになりましたね。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋に音楽の秋…など、秋は楽しめることが盛沢山!!
皆さん体調に気をつけ、秋を満喫しましょう♪

朝ごはんは、大事なスイッチ!!

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。午前中から子どもたちが元気に活動するために、朝ごはんはとても大事といえると思います。

朝ごはんの3つのパワー

- ① 身体のリズムを整える
- ② 体温を上げる
- ③ 脳にエネルギーを補充する



「朝ごはん食べた?」と聞くと「食べてない」という子どもが何人かいます。朝はバタバタと忙しいと思いますが、少しだけ早起きして、朝ごはんを家族のふれあいの時間にしてあげてください。

子どもたちもきっとニコニコ笑顔になりますよ(*▽*)