



ほけんだより

1月号

令和5年1月10日

名手保育園

明けましておめでとうございます。

皆さん年末年始は元気に過ごせましたか？

今年も元気に過ごすために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。



風邪の予防にビタミンCを

ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富。

主な食品：ピーマン、モロヘイヤ、カリフラワー、かぶ、ゆず、フロccoliー、レモンわかめ、ベーコンなど

保護者の皆さまへお願い

発熱や嘔吐など体調がすぐれないときは、自宅で様子を見てあげてください。保育園は集団生活です。子どもたちの体調を守るためご協力をお願いいたします。

子どもの睡眠 ～寝る子は育つ～

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、なぜでしょう？

子どもが育つには、成長ホルモンが作用しています。この「成長ホルモン」は、睡眠中に分泌されます。食事や運動だけでなく睡眠を意識した生活リズムをつくることで成長ホルモンはより分泌されるのです。

【成長ホルモンの働き】

- ① 免疫力を強化する(新陳代謝を高め、傷ついた細胞を修復する)
- ② 筋肉を増やす
- ③ 骨を形成する



成長ホルモンを分泌させて子どもをすくすくと健やかに育てるためには、深く眠る睡眠の状態が大事です。このホルモンは、生後3カ月から分泌されることが確認されており、幼児期では最も分泌されるのが4～5歳と言われています。

また、不規則な睡眠は、自律神経などの脳神経幹細胞の働きを正常に保っています。食事、外遊び、睡眠、排泄など生活リズムのある生活をする事は、子どもがごきげんに過ごすコツです。

深い眠りのコツ→日中の外遊び

睡眠の導入に必要なホルモンとして「メラトニン」というホルモンがあります。このメラトニンは暗いところで多量に分泌され、明るいところでは分泌が抑えられる働きを持っています。子どもが寝る時間に部屋の電気をつけていたりテレビをつけていると、メラトニンの分泌が抑えられて、子どもはなかなか眠りにつくことができません。寝室は子どもが眠りにつきやすいように暗くしてあげましょう。また、このメラトニンはたくさん日中に太陽の光を浴びることにより夜に多量に分泌されるので、お天気の良い日は子どもを外で遊ばせましょう。