

# 4月 ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 4年 4月 1日(金) 発行

春の訪れとともに新年度を迎えました。「ほけんだより」では、ほけん行事等のお知らせやお子さんの健康に関することなどをお知らせしていきます。4月・5月は健康診断等たくさん予定されていますので、ご協力お願い致します。



## 整えたい生活リズム



### 早起き・早寝・朝ご飯・朝うんち

早起き・早寝・朝ご飯・朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムを整えることは、幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の動きにも影響を与えてしまいます。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。



### 体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

#### 朝の光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



#### 夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすとも体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で寝ましょう。



#### 朝ご飯を食べる

毎日、同じ時間に朝ご飯を食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



#### 昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るく賑やかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計を整えるうえで大切です。



### 4月の予定

## 内科検診・歯科検診

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように心身の発育や成長、また、お口の中の健康チェック・むし歯がないかを園医の先生に診て頂きます。気になっている事がある保護者の方は事前にご連絡下さい。当日はできるだけお休みがないようお願いします。

**4月19日(火)**

- ◆ 歯科検診 Am 9:30~ 保育園病児室にて
- ◆ 内科検診 Pm 2:30~ 保育園病児室にて

### お知らせ

新うめ組さんはフッ化物洗口がはじまります。球磨村役場より歯フラスを頂いていますのでそちらを使用します。もも・たんぼ組さんは、新しい歯フラスの準備をお願いします。

### 「寝る子は育つ」って本当!?

生後3~4か月以降になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌がピークを示します。このようなことが「寝る子は育つ」という格言の根拠とされています。また、成長ホルモンは子どもだけでなく、大人にも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。



### 夜は避けましょう ブルーライト

ブルーライトとは、青色の光のことです。青色の光には、目を覚ます働きがあります。また、テレビやパソコン、スマートフォンなどからもブルーライトが発せられています。そのため、これらの機器を夜遅くまで見ていると、眠りにつきにくくなり体内時計が乱れてしまいます。



### 寝ないと太る? 睡眠と肥満の関係



3歳児の生活習慣と肥満に関する調査(解析対象者 8,941人)で調査によると睡眠時間が11時間以上の子どもに比べて、10~11時間の子どもは1.20倍、9~10時間の子どもは1.34倍、9時間未満の子どもは1.57倍肥満になりやすいという結果が示されています。これらのことから3歳児未満の睡眠習慣は、その後の肥満と関連しているといえます。その背景には、就学前の生活習慣がその後も継続する傾向があります。成長発達とともに変化しますが、小児期に肥満であった人の40%以上は成人期においても肥満であり、成人期の肥満治療は難しいとされています。幼児期から、十分な睡眠をとり、よい生活習慣を続けて、生活リズムを整えることが将来の健康にも繋がります。