



1月のほけんだより



令和2年1月6日発行
鈴和福祉会
軽野保育園

新しい1年がスタートしました。年末年始は楽しく過ごせましたか？
お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。早寝、早起き、三食しっかり食べるなど、健康的な生活を改めて見直してみましょう。本年もよろしくお願い致します。

子どもにとって睡眠とは…？

- 睡眠は心(脳)と体の健康に必要不可欠です。睡眠が不足すると免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。
- また、睡眠は頭に入った一日の情報を処理したり、成長ホルモンを分泌させたりします。
- 成長ホルモンは子どもの骨や筋肉の成長、修理、疲労回復に重要なホルモンです。



早く寝かせるには…

子どもは放っておいても寝るものではありません。生活リズムを整えるには毎日決まった時間に寝かしつけることが必要です。

- 絵本を読む
 - 静かな音楽を聴きながら
 - 部屋を暗くして
 - 添い寝や体をトントンして… など
- 「早く寝かさないと…」と焦り必死になって寝かしつけると、子どものストレスも高まり、ますます寝なくなってしまいます。「親が先に寝てしまってもいい…」くらいのゆったりした気持ち大切です。



冬の室温環境

一般的にウイルスは湿度50%以下で活性化します。「じゃあどんどん加湿すればいいの?!」とありますが、湿度が60%以上になるとダニやカビが発生します。また、湿度が高くても室温が低いとウイルスの生存率は高まります。

冬の室温環境は

温度 18~20℃

湿度 50%くらい

が健康を保つためによいようです。また、1~2時間毎の換気も大切です。



薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんか。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

