



保健だより 11月



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じるようになりましたが、子どもたちは寒さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が気になりますが、こまめに手洗い・消毒をし、健康管理に気を付け、楽しいクリスマス・年末を迎えられるようにしましょう。

《睡眠を大切に》

12月は子どもたちにとって楽しい行事がいっぱいです。つい寝るのが遅くなってしまいうこともあるかもしれません。この機会に子どもたちの睡眠について考えてみましょう。

○睡眠の時間帯

乳幼時期の子どもの身体や脳の成長を考えると、睡眠の時間帯が重要となってきます。成長ホルモンは、寝ている間に多く分泌され、午後10時～午前2時頃に多くなるため、成長ホルモンを効果的に出すには、午後8時～9時頃に寝るのが一番良いといわれています。

○眠りに導くポイント!!

- ◆ 早起きして、朝の光を浴びる



- ◆ 昼間は元気に遊ぶ（適度に疲れさせる）



- ◆ お昼寝は午後3時までにする



- ◆ お風呂は適温にする…熱いお風呂に入ると体温が上がり、眠りにつきにくくなります。寝る直前はぬるめの温度にするとよいでしょう。



- ◆ 部屋を暗めにし眠りやすい環境にする



- ◆ 入眠儀式をする…優しくトントンしたり、本の読み聞かせなど安心感が満たされる関わりを大切にして、その子に合った入眠儀式を見つけましょう。

