

ほけんだより 5月号



たのむら保育園 NO.50

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。少し疲れが出てくるころです。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間がしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、生活のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝させることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。



「睡眠が大切な理由」

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。

9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、寝る前には、テレビを消す、絵本を読むなどして眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



睡眠が足りないと...

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

