１月のほけんだより

令和６年１月　のしおー丁目保育園

新しい一年が始まりました。年末年始はいかがお過ごしでしたか。ごちそうを食べたり、人ごみに出かけたり、寝る時間が遅くなったり、、、。子どもも大人も生活リズムが乱れ、体調が崩れやすい状況ではないでしょうか。今日から通常の生活が始まります。この機会に生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを見直すには、まず、早起きすることからしてみましょう。

1. **早起きして、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。**朝はできるだけ６時台におきましょう。朝の光には心を穏やかに保つ「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

2. **顔を洗いましょう。**顔を洗うと昼間の活動を支えてくれる交感神経にスイッチが入ります。

3. **家族で「おはよう」のあいさつをしましょう。**「おはよう」「いただきます」「いってきます」などのあいさつは、家族でもきちんと大きな声を出して交わしましょう。

4. **朝ごはんを食べましょう。**朝ごはんを食べないとイライラしたり、元気がでません。家族での朝食はコミュニケーションの場にもなりますので、大人も一緒に食べましょう。食後には歯磨きも忘れずにしましょう。

5. **朝うんちの習慣をつけましょう。**早起きして、顔を洗って、朝ごはんを食べたら次はうんちです。出にくい時は、朝起きたらすぐに水分をとるといいでしょう。毎日続けると排便の習慣がつきます。

6. **寝る時刻になったらテレビを消しましょう。**「子どもだけテレビはおしまい」というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。寝る時間になったら、テレビはきっぱり消しましょう。どうしても見たい番組は、録画をしておくなど工夫しましょう。

7. **寝るときは電気を消しましょう。**暗くなれば自然と「眠る」気分にもなります。「メラトニン」と　いう細胞を守るホルモンも出てきます。

8. **早寝しましょう。**夜は 20 時までには寝るようにしましょう。成長ホルモンは寝入って最初の深い眠りの時にまとまって出ます。

今年はなにが「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！　という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。

＊　０歳児健診：１月２６日（金）