

3月のほけんだより



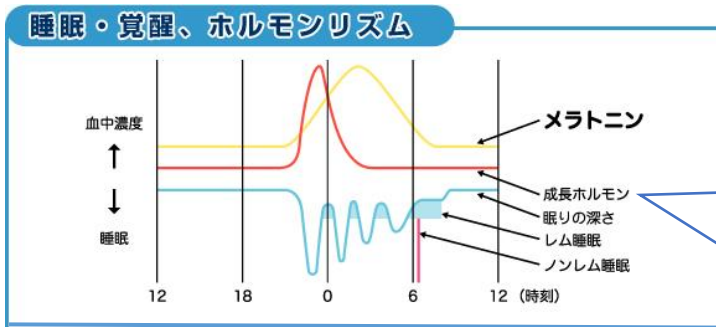
令和6年3月 のしお一丁目保育園

日が少しずつ長くなり、日中暖かい日が増えてきましたね。春はすぐそこまできているようです。今年度1年間でみんなとても大きくなりましたね。ぜひ1年間の体重と身長を増加を見てみてください。

＜ 寝る子は育つは本当？ ～脳と身長との関係～ ＞

子どもの睡眠は、とても重要な意味をもちます。子どもは、まだ体も脳も発達途上にあります。そのためには十分な睡眠時間が必要なのです。子どもの睡眠は、深くかつ長いことが特徴です。深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。ことわざ通り「寝る子は育つ」のです。

赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きくかかわっているからです。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されることがわかっています。子どもの睡眠時間が短いということは、その成長ホルモンの分泌を妨げているということなのです。



成長に必要なホルモンは深く寝入っているときに集中的に分泌されます。24時をすぎると分泌されにくいと言われています。
夜は20時から21時までには寝ましょう！

＜ 就寝時間をなるべく一定にする ＞

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、そして朝食の時間もほぼ自動的に決まってくる。子どもの一日の生活習慣を規則正しく、リズムあるものにする間接的な効果も期待できます。

＜ 早く寝かそうとしても寝てくれないと困っている保護者の方へ ＞

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さいころから夜更かしの習慣をつけないようにしましょう。テレビや電気を消して、20時から21時までにお子さんと一緒に寝てみてください。保護者の方は家事のことが気がりかと思いますが、子どもを寝かせることだけに気持ちを向けてみてください。保護者の気持ちがお子さんに向くと子どもは察知し、精神的にも満足し、幸せな気持ちになり安定して入眠してくれます。とりあえず1週間だけ取り組んでみてください。保護者の方も早寝早起きして、朝に家事をするのもよいものですよ。



耳がふたつある理由

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。耳は何個？ みんな二つありますね。どうしてでしょうか。