

1月のほけんだより



令和7年1月 のしお一丁目保育園

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、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。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。

★生活リズムを整えるためには、まず早起きからしてみましょ★

★朝日の光で、体内時計をリセットしましょ

早起きをして、日中しっかり活動すると早く眠れるようになります。朝になると寝ているときに下がっていた体温と血圧をあげるホルモンが働き、体が目覚める準備をします。大人は子どもよりも少し早く起きて、カーテンと窓を開け、朝の空気と日の光を入れましょ。そうすると子どもはさわやかな気持ちで目覚めることができます。体内時計は25時間サイクルですが、朝日を浴びることで24時間サイクルの生活にリセットすることができるのです。



★顔を洗いましょ

起きたら、水で顔を洗いましょ。まだ洗うことのできない小さい子は、水で絞ったタオルで拭いてあげましょ。目も体もぱっちり覚ますことができます。

★朝ごはんを食いましょ

子どもの食事は成長発達にエネルギーが必要なため、毎食が大切です。特に朝ご飯は、脳が活動を始めるためにも欠かすことができません。簡単に用意できるものでかまいませんので、毎日食いましょ。朝食の場はコミュニケーションの場にもなりますので、大人も一緒に食べるといいですね。

★朝うんちの習慣をつけましょ

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かます。

★夜は同じ時間、遅くても20時には寝ましょ

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、朝食の時間も一定になり、リズムができます。子どもは体も脳も成長の途中です。十分な睡眠は体も脳も成長させます。そのためにも夜は遅くても20時までには寝ましょ。

親の生活習慣は、子どもに影響します。小さいころから早起き・朝食・朝うんち・早寝の習慣をつけましょ。そんなこと言ってもうちの子は早く寝てくれない。と思う保護者の方もいらっしゃると思います。ぜひ、一緒に寝てみてください。寝る10分くらい前には、お布団に入り、お話しをしたり、絵本を読むなどして静かに過ごしましょ。保護者の方は、家事のことが気がかりだと思います。早く寝てほしいと思うほど、子どもは敏感に感じて寝なくなります。保護者の方が子どもにしっかり向くと、子どもはとても幸せな気分になり安心して入眠できます。

おすすめは、保護者の方も夜は20時には一緒に寝てしまつて、朝早く起きて家事をすると気持ちがいいですよ。

★汗をかいて免疫力を高めましょ★

免疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5~6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、すべての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増回し、2~3歳頃までに発汗機能が完成します。

能動汗腺を増やすには：2~3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬でも外で遊ばせましょ。ポイントは厚着をしないこと。動くと暑くなるので、上着は無理に着せずに肌着や長袖Tシャツ、薄手のトレーナーなどで調節すれば十分です。汗をかいたらこまめに拭き、肌着を新しいものに替えてあげましょ。