



新年度を迎えて1か月がたちます。集団生活を始めると、風邪との戦いです。風邪を繰り返すことで自分の免疫が少しずつ築かれます。風邪をひいたら、こじらせないように睡眠を充分とり、規則正しい生活を送りましょう。保育園がお休みの日は無理をせず家族でゆっくり過ごしましょう。

★規則正しい生活はなぜよいのでしょうか。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していくと、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に必要なホルモンもそのリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムはこうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

22時以降に寝る子は、落ち着いて食事ができない傾向にあるという報告もあります。落ち着いて食べれないと、乳児・幼児期に必要な栄養を十分取ることができません。乳児・幼児期に必要な栄養が取れないと、すい臓や腎臓の発達ができず、その子が大きくなって中年になったときに、糖尿病・高血圧という生活習慣病を発症する可能性があると言われています。また、乳児・幼児期に味の濃いもの、朝食が甘いお菓子ばかりですと、やはりすい臓や腎臓が疲れてしまい、生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。今の生活リズムや食生活がお子さんの将来を左右することも知っておきたい情報ですね。

★規則正しい生活を送るにはどうすればよいのでしょうか。

早起き・朝ごはん・早寝が重要です。昨日まで22時すぎに寝ていた子どもに「今日から20時から21時まで寝ましょう」と言っても無理なことです。まずは、眠そうでも、朝早く起こすことから始めましょう。

- ・朝はできるだけ6時台に起きて、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- ・朝ごはんを食べましょう。孤食ではなく、保護者の方も一緒に食べましょう。
- ・夜は20時まで寝るようにしましょう。

ちまきってどんな食べもの？

5月の子どもの日に食べられる「ちまき」ですが、実は関東と関西では形や味に大きな違いがあります。

関東のちまきは、もち米の他に肉や野菜も入った「おこわ」に近いものを笹で巻き三角形に成形しているのが特徴です。一方、関西のちまきは、もち米の粉を使った甘いもので、細長い形に蒸し上げます。同じ端午の節句に食べるものでも、地域の歴史や食文化によって姿が変わってきました。

ちまきは、病気を遠ざけ、子どもの健全な成長を願って食べられてきた行事食です。

体が大きくなるだけでなく、心も少しずつ成長していく中学生の時期だからこそ、自分の変化に気づき、自己管理できようになることが大切です。

季節の行事を通して、心と体の成長を見つめ直してみましょう。

0歳児健診:29日

つめは健康のパロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

**注意が必要な状態**

|       |              |
|-------|--------------|
| 縦筋がある | 睡眠不足、過労      |
| 横筋がある | 疲労、ストレス、外的刺激 |
| 青白い   | 鉄分不足、貧血      |
| 割れやすい | 栄養不足         |
| 二枚爪   | 乾燥、栄養不足      |

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。