



SKETCH
HOIKUEN

ほけんだより 9月

発行日／平成30年9月3日

スケッチ保育園 山本

生活リズムを見直そう

朝・夕と過ごしやすくなってきましたが、夏の疲れが出て体調をくずしやすくなる時期です。眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために、生活リズムを見直しましょう。

・早起きに心がけ余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる。

(朝食は必ず食べましょう)

・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう。

・早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう。

・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう。



体温と睡眠について

体温と睡眠は関係が深く、体温が下がり始めると眠りに入りやすくなります。眠くなるとお子さまの手足は温かくなります。これは表面から熱を放散させ体内の温度を下げています。入眠後しばらく汗をかくのも放熱のためです。ぬるめのお湯は副交感神経を優位し、心身がリラックスして眠りにつきやすくなります。1日の最高体温が出現する夕方から夜にかけて(就寝3～5時間前)中強度の運動や入浴(就寝約2時間前)をすれば、睡眠前後の体温の落差が大きくなりよく眠れるようになります。1度崩れた習慣を改善することは非常に困難です。お子さまの習慣を変えるのには最低1週間かかります。お子さまが安心して眠れるように部屋を少し明るくしたり、親が添い寝したりするのも1つの方法です。

