

2021 ほけんだより 1月

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 3年 1月 4日 発行

今年もよろしくお祈りします

2021年が始まりました。今年度も残り3ヶ月です。昨年に引き続き、職員一同、子ども達の健やかな生活を見守っていきます。楽しい行事や遊び、成長に繋がる機会をたくさん作っていただけたいと思います。どうぞよろしくお祈り致します。

生活リズムを取り戻そう

年末年始はついつい遅寝遅起きになってしまった、というご家族も多いのではないのでしょうか。生活リズムを戻すには、まず早起きからといわれています。カーテンを開け、朝の光を浴びると、体が目覚めます。朝ご飯を食べて保育園へ着く頃には、体のエンジンもかかっているはず。たくさん遊ぶと、夜もぐっすり眠れると睡眠中に、病気から身を守る抵抗力が作られるといわれます。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスが流行る今の時期に子どものベストな生活リズムが取り戻せるといいですね。

成長中の脳にも大切！

子どもの睡眠

さまざまな不調の原因は「睡眠」！？

毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐっすり眠れるように、毎日の生活を見直してみませんか。

人はどうして眠るの？

睡眠は、命を守るためには必要な生理現象です。慢性的な睡眠不足は、命にかかわります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中には、脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4、5回繰り返すと十分な睡眠時間をとっているといえます。

★★子どもの理想の睡眠時間★★

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

安心して眠れる・・・ いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをすることで、「これで安心して眠れる」と思えることが大事です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

★お休みの儀式の例★

- ・パジャマに着替える
- ・家族におやすみを言う
- ・歯をみがく
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・明日の服を準備する
- ・お気に入りの音楽をかける
- ・明日の持ち物を準備する
- ・電気を消す など

手を洗う時は石けんでいねいに・・・

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルス、ロタウイルスなどが流行しやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症への対策も必要です。感染予防として、手洗いは私たちが簡単に、効果的にできる方法です。

手洗いによるウイルスの除去効果を調べた研究で、手洗いなしの場合の残ったウイルスの数が約100万個であったのに対して「流水で15秒すすぐ」が約1万個に、「ハンドソープで10秒または30秒もみ洗いした後、

さらに「ハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す」が約数個にまで減少しました。この研究結果からわかるように、石けんを使い、もみ洗いの時間や回数多くすることで、手洗いの効果が高まります。外出の後やトイレの後、食事の前後などには、石けんを使い、いねいに手を洗って感染症を予防しましょう。

