



# 保健だより

2021年 令和3年 4月号 (第442号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

できることから始めてみましょう  
～「食べて！動いて！よく寝よう！」～

こどもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。最近、夜型生活による遅寝早起きや朝ごはんを食べずに登園することが原因で、体温調整がうまくいかないこども達が増えているようです。

## 早寝・早起きの効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復される働きや、脳や体を成長させる働きがあります。

脳には、「海馬という”**知識の工場**”があり、睡眠中に活性化し、昼間体験したことを何度も再生して確かめ、知識として貯蓄しています。また、こどもの成長に欠かせない**成長ホルモン**（脳、骨、筋肉の成長を促す働き）等も眠っている間に活発に分泌されます。

**朝の光**には体内時計を整えてくれる役割がありますので、朝の光を浴びることはとても大切です。また、朝の光を浴びることで、**脳と体を覚醒させ日中活動をしやすくさせる**とともに、**心のバランスを整える**役割があります。



## なはのこ生活リズム大作戦！

こどもの体温が1日のうちでもっとも高まる午後3時～5時ころが、一番運動に適した時間です。

### 1. 朝は6時台に起きよう！

早めのウォーミングアップで、9時頃から元気に動けます！

### 2. 午後3時～5時は戸外で遊ぼう！

体温が高まるピーク時の運動は効率がよく思い切り体を動かすと早寝に繋がります。

### 3. 夕食を早めて早寝をしよう！

こどもと夕ご飯の支度をすれば、時間の節約にも！

参考：なはのこガイド 那覇市

自宅で過ごす時間が増え、テレビやスマホ・ゲームをする時間が増えやすい状況であるかと思えます。しかし、夜遅い時間に強い光を浴びることにより、入眠を促すホルモンの分泌が妨げられてしまいます。眠る2時間前までにはテレビ等の使用はやめましょう。

ご入園・ご進級おめでとうございます。

4月になり初めての園での生活や、新しいクラスでの生活が始まりました。こどもたちが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるよう、保健に関する情報を「保健だより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 朝ごはんの効果



脳のエネルギー源は**ブドウ糖**です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、**午前中からしっかり活動できる状態を作る**ことが大切です。

また、朝食でもう一つ大切なことは、「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が活発に活発になります。また、朝食を摂ることで胃や大腸が動き始め、内臓も目覚めるため、朝の排便習慣にもつながります。

参考：「早寝早起き朝ごはん」 全国協議会事務局

## ブドウ糖とは？

**ごはん・パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素です。**脳にとっては唯一のエネルギー源です。朝食には、ゆっくりと消化・吸収され、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん食」がおすすめです。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前に体調チェックをお願いします。

「いつもと違う」ということがあれば、登園時に保育者へ伝えていただくようお願いいたします。

- ・熱はありませんか？
- ・食欲はありますか？
- ・機嫌はよいですか？
- ・よく眠れましたか？
- ・皮膚に赤みや発疹はありませんか？
- ・うちはでましたか？



## 乳幼児健診について(4月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。 **お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962**