

すこやか

令和2年度2号

〔発行〕
みよし市内
子育て支援センター

み 見つけよう よ 喜びいっぱい し 支援センター

睡眠



睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われているように、人間は毎日8時間ほど睡眠に充てています。睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした場合は、治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われているように十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

眠りに導くポイント6

①まず「早起き」の習慣をつける



遅く寝ても、朝は早く起こし、起きたら朝食をきちんと食べます。食欲がない時はコップ1杯の水や牛乳でもOK!

②朝の光を浴びよう!



朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

③昼間の活動をたっぷり



明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、心地良い疲労が期待できます。また、運動により、夜間の睡眠を促進させるホルモン等の分泌も促されます。

④だらだら昼寝をやめる



昼間いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをする悪循環を招きます。午睡を早めに切り上げることも夜ふかし予防です。

⑤お風呂は適温で



熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなります。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

⑥入眠儀式で催眠効果を



お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ入眠しやすくなります。

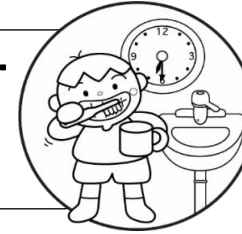
睡眠が足りないと

食欲がなくなり、集中力がなく、1日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

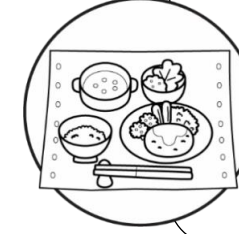
歯の健康…子どもの歯を守るため

健康な歯を保つためには歯磨きが大切です。甘いもの=虫歯ではなく、だらだら食べるのが一番キケンです! 「食べたらみがく」を基本に、1日1回は子どもの歯を見てあげましょう。牛乳などカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

食べたらみがく習慣を…
食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



栄養バランスの良い食事を…
バランスの良い食事で、糖質の取りすぎは抑えられ、また、骨、歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒に取ることで吸収されやすくなります。



虫歯予防4つのポイント

定期的に歯科検診を…
虫歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず済みます。



規則正しい生活習慣を…
生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びましょう。歯科医院の先生に相談するのも良いでしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しいものに交換しましょう。

子どもと一緒に遊ぼう

おうま…「おうま」の歌は昔から途絶えることなく歌い継がれています。子どもと触れ合いながら体を動かすことで、心がおだやかになり、親子の信頼関係も深まってきます。



◆背中馬

<遊び方>

①おうまのおやは……

②ヨイショ



腕や足を屈伸させて体を上下に動かす。

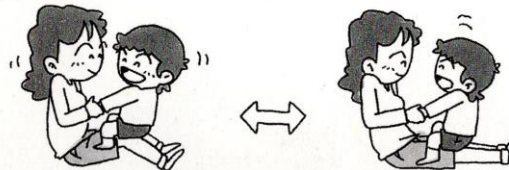


手足を伸ばして床にベター!

◆膝馬

<遊び方>

①おうまのおやは……



うたいながら、子どもをのせた両膝を上下に動かす。

②ヨイショ 抱きしめっこ



思いきり抱きしめる。

②ヨイショ びっくりおとし穴



両足を開いて、子どものお尻が落ちるようにする。

◆組馬

<遊び方>

①おうまのおやは……

②ヨイショ



子どもも馬になって、大人馬に乗り、上下運動する。



子ども馬は両足を開いて、大人馬の背にまたがる。

