

5月になりました。多くの子どもは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきています。その一方で、緊張がほぐれ、疲れが出たり、連休で生活リズムが乱れやすい5月。そんな今だから、知っておいてほしい、体調を整えてくれる自律神経のお話。身体づくりに役立ててくださいね。

4月の病気

発熱 のべ 26名 アデノ 2名 突発性発疹 4名
 現在、乳児クラスで、長引く発熱が増加しています。

5月の保健行事

歯科検診 5/14(木)
 幼児身体測定 5/20(水)
 乳児身体測定 5/21(木)5/22(金)

よく聞くけど…自律神経って何？

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。体の状況に応じて、アクセル役とブレーキ役を交代しながら、体のバランスを保つために働いています。このバランスが取れないと心身の不調を招きます。

幼少期から鍛えないと、時に思春期に困りごとが…

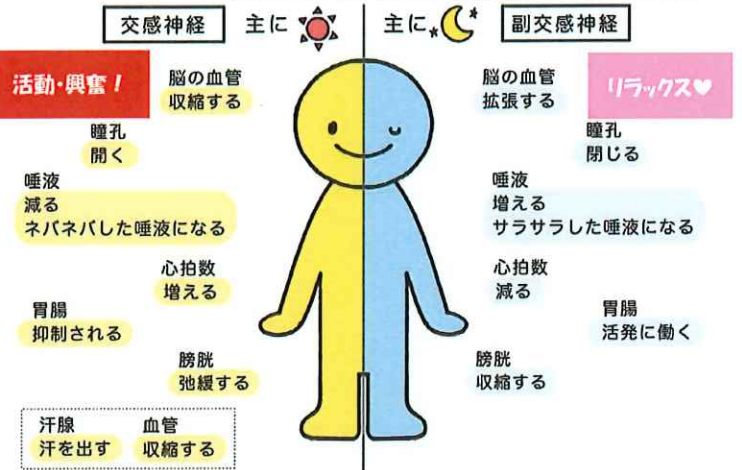
生活リズムが乱れる：朝起きられない、

夜よく眠れない、朝の食欲不振・活動できない。

体調不良：慢性疲労、立ちくらみ、めまい、偏頭痛。

精神的な影響：イライラ、情緒不安定、集中力の低下。

時には、不調から、不登校のひきがねになることも…？



自律神経は自分の意思ではコントロール出来ません。じゃ~どうやって幼少期から鍛えるの？

簡単!! メリハリのある規則正しい生活習慣を送ること=「整った自律神経のバランス」の発達に繋がります。

薄着の習慣：皮膚が気温変化を察知して、血管の伸縮機能が育つ。→体温調節が上手くできる。

生活リズムの固定：早寝早起き。朝ご飯はしっかり食べる。→昼夜のサイクルを固定させ、自律神経の基盤作り。

適切な運動と休息：運動で心拍数に変化を与え、夜はリラックスする環境を整える。→変化に対応できる身体に。

ストレスの解消：子どもの心に寄り添い、安心感を与える。→ストレスに対処できる安定した心。



本当に、「寝る子は育つ！」です。

睡眠の役割は…心身の疲労をとるだけではありません。

- ① 脳が1日経験した情報を整理する。
- ② 22時から深夜2時は成長ホルモン(身長を伸ばす。肌などの細胞を修復する。)が分泌されるゴールデンタイム。
- ③ 副交感神経が活発になる時間。(腸が活発に動き、便秘が改善。膀胱におしっこを溜めやすくする。)

1日10時間以上の睡眠が理想。夜9時には寝る習慣をつけましょう。

4月は、もも組・ふじ組・みどり組に、手洗いの保健指導をしました。



手は、「いつ? なぜ? どこを?」洗うの? お話しました。その後で…

30秒こすると、泡の色がピンクから白へ変化する不思議なハンドソープを使って、みんな、順番に楽しく手を洗いました。