



例年より長い梅雨と例年同様の暑い夏。こんな天気では体調を崩してしまいますね。からだを休めるには、睡眠が一番です。ぐっすり眠ることで疲れをとり、次の日も元気に過ごしましょう。



睡眠

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり交互に現れます。レム睡眠とは、からだは深く眠っているのに脳が活発に動いているため物音がすると目覚めやすい(浅い眠り)状態です。ノンレム睡眠とは、からだも脳も休んでいる(深い眠り)状態です。

*レム睡眠とノンレム睡眠を1つの周期とすると、赤ちゃんは20分毎、2歳児は40分毎、5歳児は80分毎、大人は90分毎に1つの周期を繰り返します。そして1つの周期の中でレム睡眠が占める時間は10~20分になり、それ以外がノンレム睡眠になります。

*レム睡眠中に目が覚めると、すっきり起きることができるそうです。

睡眠の必要性

感じる力、考える力、行動する力は、赤ちゃんや子どもの脳の成長と深く関わりがあります。睡眠(ノンレム睡眠)をとることは脳を休ませる大切な時間なのです。

質のよい睡眠

朝、すっきり起きることができますか。十分な睡眠がとれていると自然に目が覚め、胃腸の調子もよく朝食をしっかり食べることができます。そして朝食後に便がでます。日中は体調がよく、集中力や思考力がアップし、頭もからだも活動的に過ごすことで夜は早く寝ることができます。この状態が質のよい睡眠の賜物です。

睡眠不足が続くと...

- ☆ 免疫力が下がり病気になりやすい
- ☆ イライラしやすい、キレやすい
- ☆ 成長に必要なホルモンが正常に分泌されにくい など



必要な一日の睡眠時間(昼寝を含む)

- ★ 1~3歳では、12~14時間
- ★ 3~5歳では、11~13時間
- ★ 6~12歳では、10~11時間

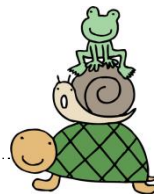
子どもの生活は、睡眠を中心に考え、整えることが大切です。早起きをし日中の活動の疲れが加わることで自然に早く眠りにつくことができるはずです。

ペットとの暮らし

人が動物と触れ合うことは、とてもよいことです。しかし、動物がもっている病原菌は人にも感染する危険があるため、動物に触れた後は、石鹸を使って手を洗ってください。

*カメや爬虫類などはサルモネラ属菌を保有しています。

触れたことでサルモネラに感染し、胃腸炎症状を発症した例があります。必ず石鹸を使って手を洗いましょう。



動物の毛問題

保育園には犬や猫の毛に対するアレルギーを持つお子さんがいます。動物を飼っているご家庭では洗濯物をたたむ時に服やタオルなど保育園に持ってくるものに動物の毛が付いていないか点検をし、毛が付いていた時は取り除いてからお持ちください。



全園児健康診断のお知らせ

10月3日(木曜日)健康診断を行います。



園医の一言

感染症で受診するお子さんはいませんが、咳や鼻水など体調を崩しているお子さんは多いです。

9月4日付

