

# ほけんだより 1月号

国立保育会  
きたひだまり保育園  
園長 山本 菜穂子  
看護師 斉藤 奥村

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりや掲示を通してお子さまの健康に関連する情報を発信していきたいと思います。本年もよろしくお願いたします。



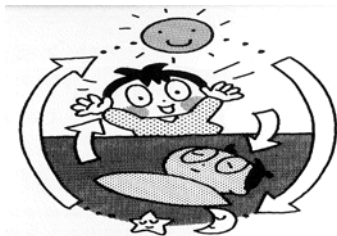
## 生活リズムを整えて健康な脳を育てよう

年末年始、外出などで生活リズムが乱れがちだったお子さんもしゃるのではないのでしょうか。こどもの生活リズムを整えることは、脳が正しく発達し、心と体が健やかに成長していくためにとても大切です。早寝早起きを心がけ、生活のリズムを大切にすることで健康な脳を育ててあげましょう。

特に乳幼児期に育てたい！！

### セロトニン神経

乳幼児期は脳を育て土台をつくる大事な時期です。脳の中にはたくさんの種類の神経細胞がありますが、そのなかでも乳幼児期に育てたい神経に、「セロトニン神経」があります。セロトニン神経は、脳のなかで感じる不安や恐怖を前頭葉につないで、「大丈夫、大丈夫」という安心のころこに変える仕事をしています。特に5歳までの脳では、五感からの刺激を受けることで大きく増えますが、そのなかでも特に大切な刺激は、視覚、つまり目から入ってくる刺激だといわれています。



「夜は真っ暗にして、朝になったら朝日を浴びる。」

この繰り返しが、セロトニン神経のつながりをつくるために最も大切です。乳幼児期に、安心できる心の要、セロトニン神経がしっかり作られていれば、マナーやルールを守ることや思いやりの心、勉強を頑張る心などを、失敗や成功を繰り返しながら段階を経て身に着けていくことができます。

### <セロトニン神経を鍛える5か条>

#### 第1条、朝日を浴びる

#### 第2条、質と量が整った睡眠をとる

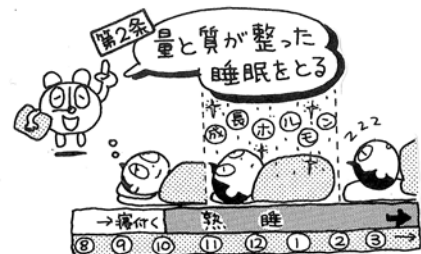
睡眠はセロトニン神経にとって、とても重要なのですが、それ以外にもたくさんの効果があります。たとえば幼児や小学生では、午後11時から午前2時ぐらいの間に成長ホルモンが分泌されますが、これは午後10時に熟睡状態になっていないと分泌されません。

#### 第3条、バランスの良い食事をとる

#### 第4条、リズムカルな運動を行う

#### 第5条、こころの安心をつくる

子どもが不安になったときに、それを取り除いてあげられるような関わりを大切にしましょう。



～子どもをうまく眠らせるためのコツ～

1、暗く、静かな環境をつくる

寝る時間が近づいたら、部屋の中を少しずつ暗くして音の刺激も少なくしていきましょう。

- ・電灯の光をやわらかくする
- ・テレビやパソコン、ゲームなどの光の刺激は強いので、寝る1時間前には消すようにする
- ・寝る前に激しく興奮する遊びをすることも控える

2、体温をさげるようにする

眠る時には、リラックスの神経である副交感神経が働き、体温が下がる必要があります。

- ・お風呂はできるだけ寝る1時間以上前には入り終わっておく
- ・手足は布団から出して自由に動かせる状態にする
- ・寝る時には極端に着ぶくれさせない

3、毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

不規則な生活は、脳を育てるには最もNGです。毎日同じ時間に夕食を食べ、お風呂に入り、寝室に移動する、ということを繰り返しましょう。

毎日お忙しいお母さん方には大変ですが、今がんばってリズムを作ってあげると、のちにとっても楽になるといわれています。



【参考図書】  
「早起きリズムで  
脳を育てる」  
成田奈緒子著  
芽ばえ社



肌トラブル予防

空気が乾燥してきて、お肌の乾燥が目立つお子さんも増えてきました。朝晩の保湿ケアに加えて、着せる洋服の素材にも気を配ってあげましょう。化学繊維素材は、乾燥気味のお肌には刺激になりやすく肌トラブルを起こしやすいので、できるだけ綿（コットン）素材の洋服を選びましょう。

朝晩の保湿ケア、洋服の素材に配慮しても肌トラブルがひどい場合には、皮膚科を受診して相談してみるとよいでしょう。



＜今月の保健行事＞

10日（木）	身体測定	0、1歳児
11日（金）	身体測定	2、3歳児
17日（木）	歯科講話	
25日（金）	0、1歳児健診	

＜先月の感染症報告＞

・伝染性紅斑（りんご病）	1名
・突発性発疹	1名
・溶連菌感染症	4名
・手足口病	1名
・インフルエンザA型	1名

