

9月のほけんだより

令和2年8月31日発行
千里丘愛育園

セミの鳴き声から鈴虫の鳴き声に変わり、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。そろそろ夏の疲れが出るところです。夏バテ、熱中症に気をつけて9月も元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょ

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが結構あります。気をつけて水分補給して下さいね。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

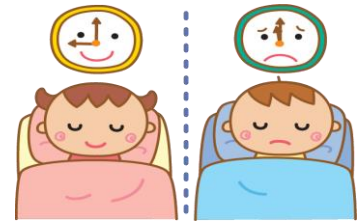


夜更かしがいけない

3つの理由

1. 睡眠不足になる

睡眠時間が同じでも早寝早起きをした時と、夜更かしした時では睡眠の質が異なります。



2. 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



3. メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、身体を守る抗酸化作用を持つホルモンと言われています。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられ、夜暗くなると分泌が増えますが夜更かしをすると分泌が抑えられてしまいます。