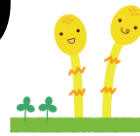




ほけんだより



志村さかした保育園

R 3 年 3 月 末 日

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健と健康に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



生活リズムを整えて健康な心と体作りにつなげましょう！

～早寝早起き・朝ご飯・テレビを消して夕食を～

①朝日をたくさん浴びると幸せホルモンが！

朝日を浴びることでセロトニンというホルモンが分泌されます。幸せホルモンと言われるのはストレスを軽減する働きがあるとされているからです。

また、早起きで体を目覚めさせることで、しっかりと朝食が食べられます。



②朝食をしっかり食べて脳と体にエネルギー補給を！

朝食を食べないと脳と体がエネルギー不足になり、頭がボーッとしたり、体が思うように動かなくて大きな怪我や事故に繋がる恐れがあります。一日の始まりは朝ご飯でしっかりエネルギー補給をしましょう。

③テレビを消して団らんの時間を！

テレビをつけないと自然と会話がうまれます。一日の出来事など、一つ一つの言葉に耳を傾け、子どもの気持ちを受容してあげましょう。気持ちを受容してもらえることで愛情を感じて、心が安定します。



④早く寝ると成長ホルモンがたくさん！

早寝をして睡眠時間をしっかりとることで成長ホルモンがたくさん分泌されます。脳や体の成長を促すだけでなく免疫力が向上し、病気に強い体作りに繋がります。

更に眠くなるときに分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンは朝日を浴びて分泌されるセロトニンが原料と言われています。早起きして朝日を浴びることで夜の早寝の準備に繋がります。



咳や鼻づまり、かゆみや痛みなどの苦痛によって睡眠や食事の妨げとなるものがある場合には、できるだけ早めに病院を受診して苦痛を和らげ十分に休息をとることをおすすめします。

