



令和6年10月 31日
九度山保育所

ようやく秋らしい季節になってきました。つい先日までは暑かったのに、急に涼しくなり、体調管理が難しいですね。しっかりと食べて、十分な睡眠をとるようにして、元気に過ごせるようにしましょう。

薄着で元気!

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- ① たっぶり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- ③ 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

睡眠について

人は昼行性の動物で夜眠くなるのが自然ですが、睡眠を改善しようといきなり子どもに早寝をさせても、眠れずおしゃべりしたり、遊び始めたり……長い夜を過ごす可能性も。その原因は、体内時計が乱れているからと言われています。私たち人間が持っている1日のリズム(概日リズム)は、実は24時間ではなく24時間10分ほど。そのため普通に過ごしているだけでは毎日少しずつ生活時間帯が後ろにずれていき生活リズムも乱れてしまうそうです。

ズレを直すためには、朝太陽の光を浴びること。そこで体内時計がリセットされて、夜の眠気を引き出してくれます。またテレビやスマホ、タブレットから発するブルーライトは人を覚醒させ、しかも大人より子どもの方が目の中に入る光の量が多く、さらに光の感受性も強いことからブルーライトの影響を数倍強く受けてしまいます。夜寝る1時間ほど前にはオフにしましょう。

「早寝早起き」より「早起き早寝」を習慣づけるようにしましょうね!

子どもの睡眠 -3つの役割-

- 記憶を整理する**
不安な情報を削除して必要な情報を固定
- 脳や心身を休ませる**
休息モード 脳
- 脳や心身を発達させる**
成長ホルモンは睡眠中に分泌される!
筋肉・神経 休息モード