



ほけんだより 1月号

令和5年12月28日
しらゆり保育園
看護師 奈良

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが健康で元気に過ごせるように、ほけんだよりを通して、いろいろな情報をお伝えしていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。今年はどうなるのでしょうか。新年も子どもたちが元気いっぱいに登園してくれるのを、楽しみにしています。

睡眠



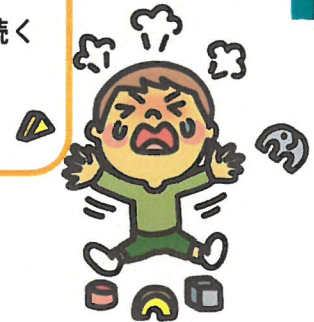
睡眠が大切な理由

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また、『寝る子は育つ』と言われるように、十分な睡眠は体の成長を促します。特に夜の10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと・・・

食欲がなくなる、集中力がなく1日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ、不機嫌・・・と、生活リズムの崩れを招きます。また睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



眠れないときは・・・

布団に入ってもなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。