



令和3年9月1日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

長い夏休みが終わり、新学期が始まります。コロナ禍で遠出などは難しかったかと思いますが、ご家族でゆっくりとした時間を過ごせましたでしょうか？大きな怪我や病気の報告はなく、ほっとしています。

夏休みの間、子どもたちも大人と一緒にオリンピックを見てついつい夜更かししたり、何も予定のない日はお昼までごろごろしてしまった…などありませんか？なるべく規則正しい生活をと思っていても、中々毎日は難しいですね。夏休みが明けて、幼稚園が始まったため、生活リズムを元に戻せるように、おうちでも今一度生活習慣を見直しましょう。

☆生活リズムチェック☆

- 夜更かしで睡眠時間が足りない時は、昼寝をする。
- 夜遅く、コンビニやレストランなどに行くことがある。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- 天気がよくても、昼間、外で遊ばないことが多い。
- テレビやゲームの時間を決めていない。
- 夜、寝る時刻を決めていない。
- 暗いと怖いので、電気をつけて寝る。
- 夜遅くても、家族の帰宅を待って、ふれあいの時間を持つようにしている。
- 休日は、家族で朝寝坊をして、のんびり過ごすことが多い。

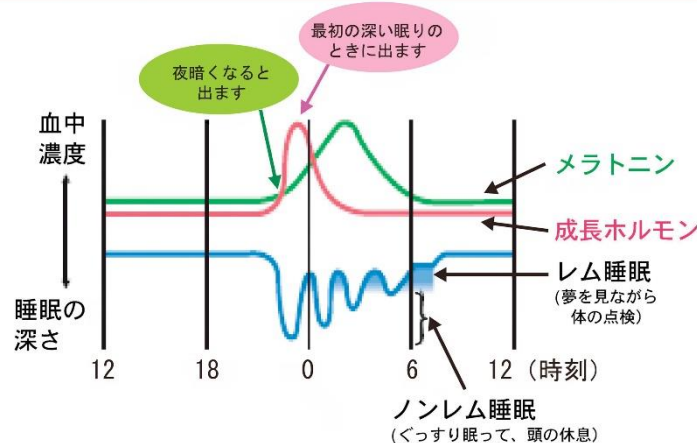
チェックしてみてください。

下二つは、一見良いことのように思えますが、生活リズムの観点からは×です。

遅い夜ごはんよりも、朝ごはんを一緒に食べるようにしましょう。

Q どうして早く寝ることが必要？

成長ホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されています



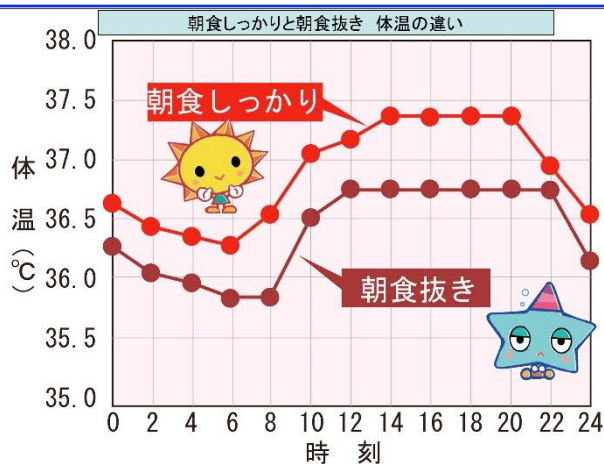
ヒトは、生後4か月頃から夜寝ている時に成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。

4～6歳頃からは、寝入ってすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されています。

Q どうして朝ごはんを食べることが必要?

体温を上げる



乳幼児期からの
子供の教育支援プロジェクト
東京都教育委員会

朝ごはんを食べる人と食べない人とはこんなにも基礎体温に違いが出ます。

早起きして時間を作り、毎日朝ごはんを食べて、脳にも体にもエネルギーを補給することで、日中元気に過ごすことができます。

また、朝ごはんを食べることで、腸蠕動運動が活発になり、朝ウンチの習慣が身に付きます。

入学までに身に付けたい8つの生活習慣

- 1 早寝、早起きをする
- 2 あいさつをする
- 3 朝ごはんを食べる
- 4 トイレの習慣を身に付ける
- 5 元気に外遊びをする
- 6 手洗いをする
- 7 テレビやゲームの時間を決める
- 8 自分で着替えをする

卒園までに全部できるようになることを目指しましょう!



保健室からのお知らせとお願い



- ・1学期に保健室から借りた服やお茶をまだ返していただいていない方は、お早めに返却してください、お願いします。
- ・1学期の検診後、受診のお知らせをお渡しした方で、夏休み中に受診された方がいましたら、保健室までご提出ください。

2学期もよろしくお願いします。

9月の保健行事♪

- 7日: 発育測定 (5歳)
- 9日: 発育測定 (4歳)
- 10日: 発育測定 (うめ)
- 13日: 発育測定 (もも)
- 22日: 避難訓練 (地震)