

靴のサイズはちょうど良い？
～チェックポイントのご紹介～

*靴のサイズは足の成長に合わせましょう

合わない靴を履いていると、疲れやすかったり、足の骨や爪が変形したり、姿勢が悪くなったりしてしまいます。「まだ履けるかも」と小さい靴を履き続けることは足トラブルのもとです。

小さいお子さまは、靴がきつくてもなかなか伝えることができませんので、今回は、そんなときでも保護者の皆さまが気付けるチェックポイントをご紹介します。



- 靴の中で足の指をグーパー動かせますか？
 - 靴の中敷きを取り出し、中敷きのかかとと端とお子さまのかかとを合わせて立ち、つま先に0.5～0.9cm 程度の余白がありますか？
 - 中敷きについている足指の跡が、爪先に寄りすぎたり、指の跡が密集したりしていませんか？
 - 靴下が擦れて穴が空き易くなっていませんか？
- ぜひ時折チェックをしてみてください。



編集後記

こんにちは。4月号を担当しました多摩境敬愛保育園看護師です。「おしえて♥ナース」で朝の楽しみをつくりましょう、とお伝えさせていただきました。私の朝の楽しみは、ちょっと奮発して購入したデロンギのコーヒーマシンで淹れたコーヒーを飲むことです。おいしいコーヒーで心も体も目覚めさせて1日の活力を注入しています。

おしえて♥ナース
「春はなぜ眠い」

「春眠暁を覚えず」の通り、春は朝起きるのが辛いですね。人の身体は、夏と冬で睡眠・覚醒のリズムが異なり、睡眠ホルモンの分泌時間帯や自律神経バランスも変わります。春はその変化の途中のため、身体がまだ慣れず、眠気やだるさにつながります。ちょっと頑張って、親子で朝目覚める方法をご紹介します。

- ① カーテンを開け、太陽の光を浴びる
- ② 冷たい水で顔を洗う
- ③ 朝ごはんを食べる
- ④ 朝の楽しみをつくる



④の朝の楽しみは、好きなパンでも本でも髪を結ぶゴム選びでも良いです。「そうだ！アレがある！」と思って起きることができるような楽しみをつくると良いですね。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園	Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園	Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園	Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園	Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園	Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園	Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	Tel042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiaigakuen

けいあいがくえん

健やかな子

保健編 1号
令和6年度 4月



眠育

～睡眠のメカニズム
から考えよう～

靴のサイズは
ちょうど良い？
～チェックポイント
のご紹介～

おしえて♥ナース
「春はなぜ眠い」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

眠育（みんいく）

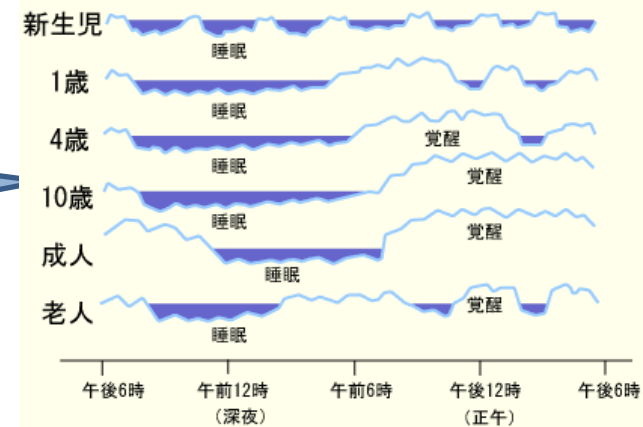


～睡眠のメカニズムから考えよう～

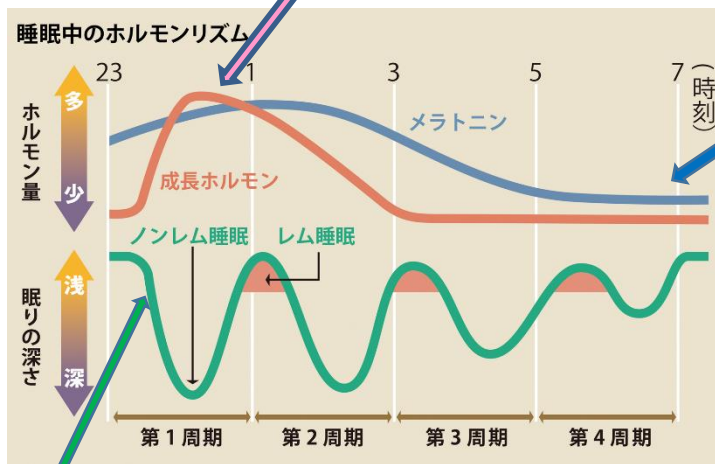
小さなお子さまは、まだ大人の睡眠リズムへ成長していく途中であるため、夜の睡眠だけでなくお昼寝が必要となります。

5歳くらいになると夜にまとまった睡眠がとれるようになり、お昼寝が要らなくなります。

乳幼児期は睡眠も成長著しい時期です。小さいうちから早寝早起きして十分な睡眠時間を確保するなど、良い睡眠習慣を身に着けることで、心身ともに健康なお子さまに育っていくと良いですね。



成長ホルモンは夜の睡眠時に分泌され、寝入りばなの深い睡眠時に最も多く分泌されます。



夜にしっかり眠ることで成長が促され、情緒も安定します。

メラトニンは睡眠を促すホルモンです。メラトニンの材料として使われるセロトニンを分泌させましょう。



朝ごはん
おいしいね



セロトニンの素となる食材



体内時計は1日
25時間のサイ
クルになってい
ます

視交叉上核
(体内時計)

光



ノンレム睡眠：脳が休息状態にあり疲労物質が除去されます。
レム睡眠：体は眠っているが脳は活動し、記憶の整理・定着がされます。

朝太陽の光を浴び、朝ごはんを食べると脳と体が目覚め、体内時計をリセット！ハッピーホルモンといわれるセロトニンが分泌され、心と体のバランスが整います。セロトニンが十分分泌されると夜にメラトニンが増えて、よい睡眠へつながっていきます。