

正しい靴の選び方

*靴のサイズは足の成長に合わせましょう
 幼児期は、1年に1cm以上足が成長します。
 3歳頃までは3か月、6歳頃までは半年を目安
 に買い替えましょう。

「すぐに小さくなるから」とブカブカの靴を履
 かせるのは足のトラブルのもとです。

*前足部は広く、つま先には7mm~10mmほどの
 余裕を持ちましょう

靴を履いた時、つま先を触っても指がきつ
 くない、7mm~10mmほど余裕がある靴を選びま
 しょう。指先で地面をとらえる感覚が養われ
 指を使うことでふくらはぎが発達します。

*かかとを靴の中までしっかりフィットさせま
 しょう

靴がかかをとをしっかり包み
 込んでいるか確認しましょう。



かかとから足の甲までがしっかりと靴にフィッ
 トすることで、靴の中に「ゆるさ」が生じな
 くなり、足トラブルが解消されます。

*インソール（中敷き）でサイズ調節ができる靴
 を選びましょう

微妙なフィット感を
 調節できます。インソールを
 とりはずせる靴がベストです。



*かかをとをトントンして、マジックテープを使用

つま先をトントンして履きがち
 ですが、足のためにはかかと
 を合わせる事が大切です。
 マジックテープでしっかり
 締めて固定しましょう。

おしえて♥ナース
「寝相が悪くて大丈夫？」

布団からはみ出て床で眠っていたり、ベッドから
 落ちたりと、とにかく寝相が悪い子ども。なぜ子ども
 は寝相が悪いのでしょうか？

それはノンレム睡眠（深い眠り）の
 時間が大人より長いことが影響しています。



ノンレム睡眠時は脳が休んでいるため姿勢を
 保ったり体の位置を確認したりすることができな
 くなるからです。

寝相が悪いということは、脳がしっかりと休んで
 いるということです。寝ている間によく動くだけで
 心配はいりません。添い寝をしていると、蹴られたり
 パンチがきたりと痛い思いをするかもしれませんが
 よい睡眠をとりすくすく育てている証拠！と、わが
 子の寝顔寝相を見て幸せを感じてください。

敬愛学園

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

敬愛保育園 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

保育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。

Keiai

保健編 1号
 令和5年度4月



眠育（みんいく）

~睡眠のメカニズムから
 考えよう~

正しい靴の
選び方

おしえて♥ナース
 「寝相が悪くて
 大丈夫？」

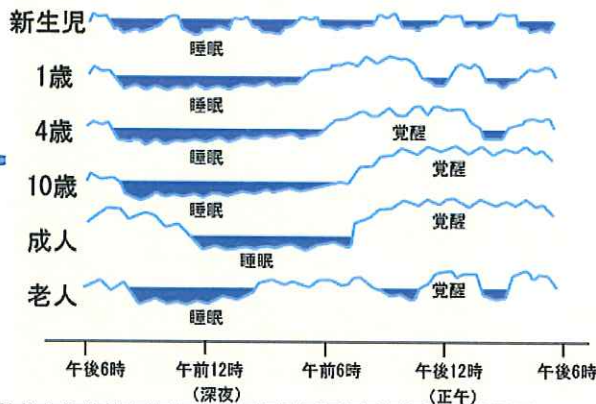
眠育（みんいく）



～睡眠のメカニズムから考えよう～

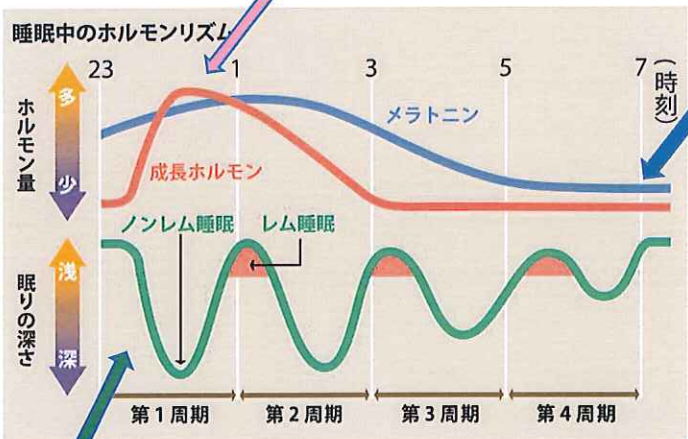
乳幼児期の睡眠は成長著しい時期です。お子さまの睡眠リズムや睡眠時間も年齢とともに発達していきます。小さいころからよい睡眠習慣を身に着けて、心身ともに健康なお子さまに育てましょう。

小さなお子さまは睡眠と覚醒パターンの変化の途中にあるためお昼寝が必要になります。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、お昼寝がいらなくなります。



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。



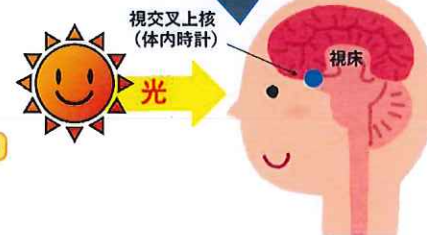
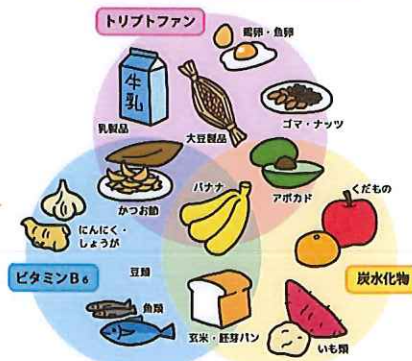
メラトニンは睡眠を促すホルモンです。メラトニンの材料として使われるセロトニンを分泌させましょう。

体内時計は1日25時間のサイクルになっています

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。



セロトニンの素となる食材



朝太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることで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。