

“睡眠の質”を高めて快眠生活を！

おしえて ♥ ナース
元気な骨をつくるにはどうしたらいいの？

けいあいがくえん

健やかな子

お子さまの成長・発達に欠かせない睡眠には3つの役割があります。

- ① 脳と心身を休ませる（疲労回復効果）
- ② 脳や心身の発達を促進する（睡眠中に成長ホルモンを分泌、ストレス解消効果もある）
- ③ 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する）

また、睡眠時間だけではなく“質”を高めることも大切です。質の良い睡眠を心掛けて快適な毎日をご過ごせるようにしましょう。

朝は陽の光を浴びましょう

朝起きたらカーテンや雨戸を開け、陽の光を浴びることで脳が覚醒します。同時に体内時計がリセットされ、活動をスムーズに行いやすくなります。

適度な運動を心掛けましょう

軽く汗ばむ程度に行うのが良いとされています。程良い肉体的疲労は心地の良い眠りを生み出すと言われています。



就寝前のスマートフォン・ゲームは控えましょう

ブルーライトは脳を刺激して覚醒させます。途中覚醒や不眠の原因になるので就寝の2時間前は控えるようにしましょう。

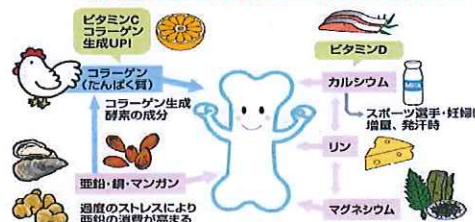


入浴してリラックスしましょう

入浴によって脳がセロトニンという癒し効果のあるホルモンを分泌します。就寝1～2時間前に済ませておくことで火照りがおさまります。

お子さまの良い睡眠習慣のために、できることから少しずつ始めてみませんか？

骨を元気にするには、栄養バランスの良い食事と適度な運動が大切です！



ビタミン C はコラーゲンの生成を助け、亜鉛などの栄養を取り入れて骨を強くします。ビタミン D とカルシウムは同時に摂取すると相乗効果を発揮し、骨を更に元気にしてくれます。ビタミン D は食品だけでは不足するため、陽の光を1日15～30分ほど浴び、体内で生成される分で補うと良いでしょう。チーズなどの乳製品・シシヤモ（リン）や海藻類（マグネシウム）もバランスよく摂取するようにして、お子さまの元気な骨作りを助けましょう。

敬愛学園

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

敬愛保育園	Tel.042-663-4017
敬愛高倉保育園	Tel.042-645-6057
敬愛フレンド保育園	Tel.042-678-2921
敬愛たかお保育園	Tel.042-667-1077
敬愛きたの保育園	Tel.042-646-1631
多摩境敬愛保育園	Tel.042-775-1470
敬愛桃の実保育園	Tel.042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	Tel.042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	Tel.042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	Tel.042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	Tel.042-669-5501

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

目を大切に
しましょう

“睡眠の質”を高めて
快眠生活を！

保健編 4号
令和5年度
9・10月号

おしえて♥ナース

元気な骨をつくるには
どうしたらいいの？

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

目を大切にしましょう

10月10日は『目の愛護デー』です。10と10を横にした時に眉と目に見えることから、目を大切にする日とされています。一生使う大切な目。この機会にぜひ、お子さまと一緒に目について考えてみてくださいね。

～ 目を守っているところ ～

* まゆげ *

目に雨や汗が入るのを防いでくれます

* まつげ *

ゴミ・ほこりが目に入るのを防いでくれます

* まぶた *

強風や、急に物が飛んできた時等に守ってくれます

* なみだ *

目に入ったゴミやほこりを洗い流してくれます

～ 目を守りましょう ～

目に優しい方法で視力低下を防ぎましょう

- ① テレビは画面から離れて観ましょう。
観る位置は画面の高さの3倍くらいを目安にしましょう。スマートフォンやタブレットは30cm以上離して見るようにすると良いと言われています。



- ② 本は明るいところで読みましょう。
- ③ 1日に1回は外で遊び、陽の光を浴びましょう。視力の低下予防だけではなくリラックス効果も得られると言われています。
- ④ 前髪は目にかからない様におきましょう。
- ⑤ ゲームやスマートフォンを使う時は、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休ませましょう。



～ 目の体操 ～

♪うさぎとかめ♪の歌に合わせてゆっくりと行ってみましょう



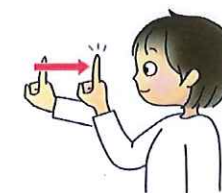
♪もしもしかめよ
かめさんよ～

- ① 目だけ左右に動かします。



♪せかいのうちに
おまえほど～

- ② 目だけ上下に動かします。



♪あゆみののろい
ものはない～

- ③ 指を近づけたり遠ざけたりしましょう。

♪どうしてそんなにのろいのか～

- ④ 最後は目を閉じてリラックスしながら首を回しましょう。