

# 3がつ ほけんだよ!

2022年 3月号  
松ヶ本認定こども園  
保健室



今年度も早いもので1年の締めくくりの時期となりました。4月に比べて、心も体も大きく成長した子どもたち。4月からは新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## 子どもの生活リズムを整えよう

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。睡眠は心身を发育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の发育にとっても重要です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

### ◆睡眠の大切さ

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために 必要なホルモンや物質が睡眠中(良質な睡眠)にたくさん分泌されています。



睡眠の質を上げる方法→①就寝時間の90分前には入浴を済ませる(就寝時に深部体温を下げる目的)

②就寝1時間前からはブルーライト(パソコン・スマホ・パット・テレビ等)を浴びない。

(脳への刺激を避ける)

③日光を浴びる(日光浴で日中にセロトニンをたくさん作ってメラニンの原料に)



《成長ホルモン》脳や身体の成長、回復に必要なホルモン。寝入りから3時間が最も深い眠りで、集中して分泌されます。

《メラトニン》細胞を守り、感染症などへの抵抗力を高める働きがあるホルモン。小児期に多量に分泌されますが、夜更かしにより分泌が抑えられてしまいます。

《セロトニン》朝の光により活性が高まる神経伝達物質。セロトニンの活性が下がると精神的に不安定になり、攻撃性や衝動性が高まります。



子どもの花粉症は年々低年齢化の傾向にあり、早い子どもでは0歳の春に花粉を浴び、翌年に発症するケースも見られます。

両親のどちらかに花粉症などのアレルギーがあると、遺伝的に体質を引き継いでその子どもも発症の可能性が高くなります。

浴びた花粉の量が多くなると、体の免疫機能の限界を超えて症状が現れやすくなるため、免疫力が弱い乳幼児期は、アレルギー体質でなくても注意が必要です。花粉との接触をできるだけ避けて、体内への進入を未然に防ぐことが一番の予防策。



### 日常の心がけが大事! 花粉症予防の対策

#### ●花粉を浴びないために

- ・花粉の飛散が少ない時間帯に外出をする(午後から日没まで)
- ・ふとんや衣類は外に干さない
- ・帰宅したら玄関外で花粉を落とす
- ・うがい、手洗い、洗顔で花粉を洗い流す

#### ●花粉に強い体づくりのために

- ・乳酸菌飲食物+オリゴ糖で腸内環境を整える
- ・良質な睡眠と栄養バランスのとれた食事をとる
- ・規則正しいリズムで1日を過ごす
- ・花粉が少ない時に外遊びで体を動かす(午後から日没まで)
- ・予防接種はスケジュール通りに受ける

#### 保健行事予定

身体計測

3月1日(火) 0・1歳

3月2日(水) 2・3歳

3月3日(木) 4・5歳

