



Social Welfare Corporation
KUJIRA

ほけんだより 1月号

令和6年1月27日
上ノ丸くじら保育園

年末年始は行事も多く、大人も子どもも生活リズムが乱れやすい時期です。

特に乳幼児期は、身体と脳が育つ大切な時期であり、成長に欠かせないホルモンの分泌には、毎日の睡眠と運動が重要です。1年の大事な始まりの1月、「起床！3食！就寝！」を決まった時間で繰り返し、元気に過ごせる生活リズムを整えていきましょう。



生活リズムとホルモンの分泌



セロトニン

心のバランスを整え、体内時計をコントロールします。主に昼間に、日光と十分な運動、バランスの良い食事によって作られます。メラトニンの原料にもなります。

成長ホルモン

細胞を活性化させ、組織の成長や代謝を促進します。21時～23時に深い睡眠ができると分泌が促進します。

メラトニン

睡眠導入や、鎮静作用があります。目に入る光の量が少なくなることで生成されるので、暗くなると増加します。

オキシトシン

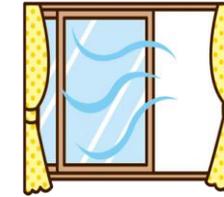
オキシトシンは、別名『愛情ホルモン』と言われ、子どものIQやストレス耐性を高めてくれます。抱っこや膝にのせたり、しっかり会話するなど、コミュニケーションを増やすことで分泌が促進します。絵本の読み聞かせや音楽遊びなどで、上手に子どもとのコミュニケーションを楽しんでみてください

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し具合が悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安になるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開け空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。