



# ほけん・安全だより



令和2年12月7日  
足立区立おおやたこども園  
園長 荒井 佳代

早いもので、今年最後の月となりました。このところ寒くなってきたためか、登園が遅くなっているように感じます。こども園は朝9時までの登園をお願いしています。お子さんが元気に過ごせるように、今一度、ご家庭で生活リズム見直してみましょう。

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。「眠りに導くポイント6」を参考にいただき、子どもの健康を守りましょう。



## ① まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子どもの急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせましょう。

## ④ だらだら昼寝をやめる

昼間、いつまでも寝ていると、夜寝られずに夜更かしになるという悪循環を招きます。また、15時以降に午睡がずれ込んだ時は、早めに切り上げるようにしましょう。



## ② 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

## ⑤ お風呂は適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

## ③ 昼間の活動をたっぷりと

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、心地よい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。

## ⑥ 入眠儀式で睡眠効果をお風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

## 足に合った靴で元気に遊ぼう

すぐに成長するからと、つい合わない靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方や歩き方のまま足が育つことになります。大きすぎる靴は歩いたり走ったり、固定遊具で遊んだりしにくく、事故につながることもあります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。

### ～靴選びのポイント～

#### つま先にゆとりがある

理想は 5 mm。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事です。

#### 調節ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させることができます。

#### 柔らかくクッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

## 歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。1 mg の歯垢に約 1 億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取り除けないので、毎日の歯みがきが大切なのです。



**毎日の歯磨きが大切です。**

前回のほけん・安全だよりでもお伝えしましたが、仕上げみがきは、小学3年生頃まで必要です。一人で歯ブラシができるお子さんについても、保護者の方が1日1回は仕上げみがきをしましょう。

引き続き、遊んだ後や食事の前、排泄後などの手洗いをしっかり行い、感染症予防をしていきましょう。