

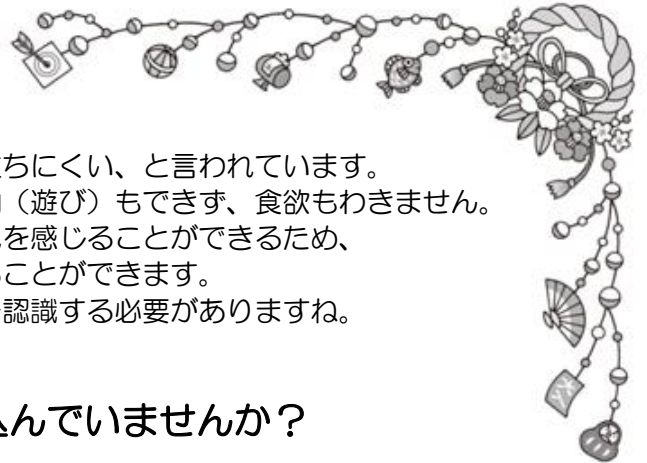


平成30年1月4日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

あけましておめでとうございます。また新たな一年がスタートします。大晦日と元旦、たった一日の違いですが、ちょっと改まった気持ちやワクワクするような気持ちに…やっぱりお正月は特別なものですね。寒さはこれからが本番！「手洗い・うがい」「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活習慣を崩さないようにこころがけましょう。みんなが笑顔で元気に過ごせますように。今年もよろしくお祈りします。

## 生活リズムを整えよう!!



睡眠・食事・遊びのどれが欠けても健康な生活は成り立ちにくい、とされています。十分な睡眠をとらなければ、体もだるく、しっかりと活動（遊び）もできず、食欲もわきません。その反対に、しっかりと活動するとお腹もすいて、体に疲れを感じる事ができるため、食事もおいしくしっかり食べることができ、ぐっすり眠ることができます。毎日の生活の中で睡眠・食事・遊びのそれぞれの大切さを認識する必要がありますね。

### \*夜型の大人の生活に、子どもたちを巻き込んでいませんか？

日本の子どもたちは、睡眠時間が短い、夜更かしをしていると言われています。少ない睡眠時間は、遅起きや昼寝などでは補うことができないそうです。睡眠不足から、朝食もおろそかにして登園し、午前中の活動（遊び）にも適応できないまま、ぼ〜っと過ごしてしまう悪循環を招きます。子どもの健康を守るためにも、**子ども中心の生活リズム** を工夫してみましょう。

### \*昼と夜とは違います！

自律神経は、生命に欠くことのできない機能を自動的に調節する役目をもっています。そして昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経があります。

ヒトは、昼間は起きて、夜になると眠り、体温は朝が一番低く、午後から夕方に高くなります。成長ホルモンは、夜寝入ってから分泌され、眠りを促すメラトニンは、朝に目覚めて、夜に暗くなると分泌されるのです。このように1日の変化は、すべて生体時計でコントロールされています。

### \*大切なことは…

大切なのは、朝の光と昼間の活動（遊び）!!  
そして知っておきたいのは、



**地球時間は1日=24時間 / ヒトの生体時計は1日=25時間**

このズレを、無意識のうちに朝の光を浴びることで、生体時計の周期を毎日短くして地球の時間に合わせているということです。昔からヒトは、昼に活動、夜に休息、という生活であったため、体温やホルモンなどの体内の仕組みもそのようにプログラムされています。これから成長する子どもたちには、ヒト本来の生活リズムを守っていくことが大切になりますね。

# 室内外の温度差に注意



この寒い季節、部屋の内と外の気温差が大きくなります。

外は冷たい風が吹いて寒いのに、一歩、建物や電車などの乗り物に乗ると、暖房がしっかり効いていて…。そして暖かい室内で汗ばんだまま外気に触れると、急に身体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じてしまうこともあります。服装に気をつけて、風邪を近づけないようにしましょう。

## \*温度差対策で、風邪を撃退!! 服装に差をつけよう。

### ●肌着(下着)を着る

肌着を着ていなかったり、Tシャツなどを代用しているお子さんもみられますが肌着は体温調節や衛生管理にも大切です。

下着を着ると、洋服との間に空気の層ができ、体を温かく保つことができます。

また“汗をかく”という意識はないかもしれませんが、冬場にかいた“汗”なども吸収してくれるため、皮膚を清潔に保つことができます。

綿など、汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着る方が良いでしょう。

### ●室内では、Tシャツやトレーナー、カーディガンやベスト

### ●室外では、上着・マフラー・手袋・帽子などを組み合わせて、温度差に対応しましょう。

## 動きやすい服装ですか? モコモコになっていませんか?

適度な重ね着には…

子どもは大人よりも体温が高めです。

大人よりも1枚少なめ、2~3枚程度で厚着にならないように注意しましょう。

下着 + 中着 + 外衣(上着)

外衣(上着)には、防寒用として温かい空気を逃がさないように目の詰まった素材や防風性のある素材のものを!!

またデザインでは、温かい空気が逃げないように、袖口や襟元・裾のしまったもの、首回りが大きく開いていないものの方が保温性が高まります。

通園など外出時には、上手に衣類の調節をしましょう。



## インフルエンザ予防にプラス アルコール消毒

インフルエンザ予防といえば、やっぱり基本になるのは石鹸での手洗い。そしてマスクや予防接種、十分な休養と栄養補給・人ごみは避けるなど

ここにもう一つ、アルコール消毒をプラスするともっとカンペキ!!

「手洗い + アルコール消毒」で、ウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

★ただしアルコール消毒は、インフルエンザウィルスには有効ですが、効かない菌もあります。

