



(2021. 7. 21)発行

## 寝る子は育つ

園長 外館 昭良



昔から『寝る子は育つ』と言われてますね。これって実は本当の話なんです。

昼間、身体をよく使って遊び、夜の21時には眠り、朝6時には起きる『質の良い眠り』をすることで、約90分周期で『浅い眠り（レム睡眠）』と『深い眠り（ノンレム睡眠）』を繰り返すようになります。そして、深い眠りの時に成長ホルモンが分泌され、身長を伸ばし、臓器や脳も成長すると言われてます。また、90分周期で繰り返す、浅い眠り～深い眠り（睡眠の覚醒リズム）をする事で、『ドーパミン』『セロトニン』という脳内ホルモンの伝達が良くなります。

『ドーパミン』はやる気を促進し、思考力、学習力、決断力、創造力、意欲、人格を成長させます。

『セロトニン』は情緒をコントロールし、親子関係、社会性といった環境適応能力を育てます。

脳は10歳くらいまでに90%出来上がると言われています。以上の事を考えると、お子様の健やかな成長を願う時、早寝、早起きは、とても大切ですね。夜なかなか眠らない場合は、毎日早起きをさせると良いと言います。毎日、早く起きることで自然に寝る時間が早くなってくるそうです。

近年、コンビニなど夜中に開いている店があったり、また、ゲーム機やスマートフォンなどエンタレスで楽しめる機器が身の回りにある中、子ども達の睡眠が脅かされています。強い光を見ると夜中でも目が覚醒してしまい、睡眠のリズムが乱れてしまい、質の良い眠りができない状況に置かれてしまっている子ども達が居るといわれています。刺激が多い世の中ですが、心身ともに健康に育つよう、子ども達の睡眠を大人が守ってあげたいですね。



・熱中症予防に帽子をかぶりましょう！

・高温の室内や、車の中での熱中症にも気を付けましょう！

**「熱中症？」そのときに** 子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 1 涼しい場所に移動する**  
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 2 体を冷やす**  
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 3 水分を少しずつ与える**  
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

冷やしたタオル  
 タオルに包んだ保冷剤  
 冷えた缶ジュース  
などを挟んで冷やすと効果的

足の付け根  
首の後ろ  
わきの下

**注意！！**  
39℃以上の発熱があり、ぐっったりして意識がないときは救急車を呼びます

# 食育活動



7月5日（月）に、松本薬局の方が来園して下さり食育活動をして頂きました。

まず初めに食べ物は、『赤』『黄』『緑』の3つの色のグループに分かれていて、それぞれ大切な役割があることを教えて下さいました。

- **赤のグループ** = 背が伸びる、骨を強くする、血をつくる。
- **黄色のグループ** = 皆が元気に走る力、ガソリン。
- **緑のグループ** = ばい菌をやっつける、体の中をきれいにする、ウンチを出してくれる。

このお話を聞いた後、子ども達がグループに分かれて、順番に箱の中から食べ物の絵カードを取り、取ったカードの食べ物はどの色のグループになるかを考えて、ボードに張り付けていきました。一人ひとりよく考えてグループ分けをして上手にカードを貼り付ける様子が見られました。さすがは、年長組さんですね。

今後、実際の食材を使った食育活動などがあります。楽しみです(^\_^)



みんな、真剣に話を聞いています。



ここに貼っていいのかな？



何のカードが出るかな？



皆の貼ったカードは当たっていたかな？

いよいよ、オリンピックが始まりますね！

## 頑張れ



## 日本



### 飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA



エダマメや  
トウモロコシなど



ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など



甘みのないもの  
がお勧め