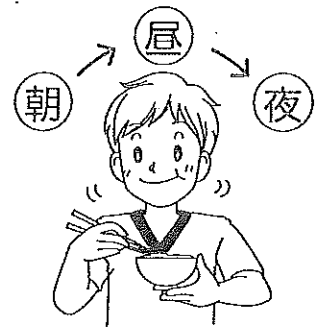


平成30年8月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 桑原 豊林

暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、規則正しい食生活を送ることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



子どもの生活

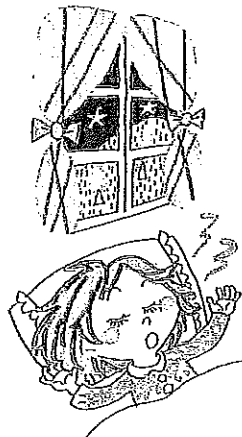
子どもの睡眠

睡眠の仕組み

眠りには深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠があり、この2つの眠りのセットが一晩に何回か繰り返されます。ヒトは寝入るとまず深いノンレム睡眠に入りますが、成長ホルモンは、寝入って最初にやってくる深い眠りの時に一番たくさん出ます。

また、成長ホルモンは夜の10時頃から2時頃までの間にまとまって出るので、この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいことです。

8時に寝ることができればパーフェクトですが、仕事や家庭の事情もあるでしょうから、できるだけ早く寝られるとよいでしょう。



子どもにはどれくらい睡眠が必要？

人間は何時間寝なければならないとか、子どもは10時間は寝なければならないというようなことは一概にはいえません。睡眠時間はかなり遺伝的要素が強く、5時間寝れば十分という大人もいますし、8時間寝なければだめだという大人もいるのです。

ではどこで睡眠不足かどうか判断したらいいのでしょうか。ポイントは一つ、午前中に眠くなるかどうかです。午前中に眠くなるようであれば、睡眠不足ということなので、睡眠時間の改善が必要であることがわかります。



寝かしつけるための方法

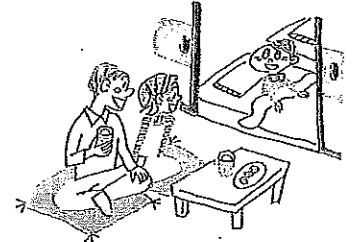
●部屋の明かりを落とし、音を静かにする



●本の読み聞かせ



●大人がいつもの安心できる空間をつくる



●子守唄



●昼間に体をを使った遊びを十分にさせる

