



9月 ほけんだより

令和3年8月31日配布
軽野保育園



夏の間に寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

9月は、残暑が厳しい日があったり 昼夜の気温差が激しい季節でもあります。生活リズムを見直し体調を整えていきましょう。



早寝早起きの生活リズムで3つの” いいこと” !

1・集中力が育つ

集中力を高めたり感情をコントロールする『セロトニン』というホルモンは、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びることで分泌が増えます。このホルモンの分泌が減ると、イライラしたり攻撃的になってしまいます。



2・抵抗力がつく

夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると『メラトニン』というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすりという睡眠がとれている子は病気になりにくい傾向があります。



3・自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことがインプットされ、自分のものになっていくのです。これによって「やったことがあるからできる」という自信をもち自己肯定感が高まります。



生活リズムを整えるコツ

まずは、就寝時間を早めてみましょう。
『寝る前にはいつも必ずこれをする』という『入眠儀式』を日課にするとよいでしょう。おすすめはやっぱり絵本。お布団の中で読み聞かせ。読んだら電気を消して小さな声でおしゃべりをしたりスキンシップをするなどリラックスタイムを過ごしましょう。慣れてくると「絵本を読んで電気を消すとだんだん眠くなっていく」という習慣が身についてきます。リラックスする雰囲気作りが大切。『入眠儀式』を意識してゆっくり時間を過ごしましょう。2週間から1か月程度で習慣になっていきます。



秋の風物詩であるキンモクセイの匂い。

9月から10月にはどこからともなく

香ってきますよね。強めな香りなので好き嫌いもありますが、私はとても好きで、近くを通った時にふと気が付き辺りをキョロキョロとつい探してしまいます。この香りはリラックス効果が高く、不安感やイライラを鎮めてくれるそうです。また、あのオレンジ色の小花が寄り添って咲く姿もとても愛くるしく見ているだけで癒されます。

花言葉は『謙虚』。その香りの素晴らしさに比べて花の姿が控えめなところからきています。

(ここは見習って) この秋 つつましく

素直な気持ちで過ごせますように・・・

看護師 野崎 幸子

