

保健だより



2019年4月号 (第418号)

発行 那覇市こども教育保育課

入園、進級おめでとうございます。新しい環境に入る4~5月は、普段の生活を見直すチャンスでもあります。よい生活リズムを身につけることが毎日を健康に過ごせる基本! ①早寝、早起き ②朝ごはん ③食事の後はトイレへをぜひ実践してみてください。

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



睡眠の乱れは将来の学力や体力低下の原因に!

近年、就寝時間が22時を過ぎ、朝スムーズに起きられない「遅寝遅起き」や就寝時間が遅いのに早く起きる「短時間睡眠」の子どもが増えています。睡眠の乱れで食欲が低下します。朝ごはんを食べられない子どもも多く、エネルギーが少ないのでボーっとしていたり、なにかイライラして元気に食べないなどで1日の活動量が減り体力が低下してしまいます。睡眠時間が短いと、人の話が聞けない、じっと座ってられないなど集中力も奪われます。



赤ちゃんの体温は大人より高めなのが普通です。自律神経が正常に働けば、3歳頃には36℃台で安定します。体温のリズムはホルモンが関係します。夜中の零時をピークに、脳の中に成長ホルモン(グロトロン)が出て、脳の温度を下げ全身をぐっすりとはませます。明け方になると、脳や体の温度を上げてくれるホルモン(Bインドルフィンやメラトニン)で気持ちよく目が覚めます。そこで、エネルギー源である朝ごはんを食べ、老廃物を輩出して代謝を良くし日中の活動に備えます。朝の8~9時に体温が36.5℃くらいまで上がれば「アップ(準備完了)」のできた状態です。遅寝遅起きは体温が低いうちに朝を迎えるためすっきり起きられません。自律神経の働き低下やホルモン分泌の乱れが起こり元気になる時間も遅れます。自律神経は、気温などの変化に対応できる体と、意欲的・自発的に「働くもと」をつくります。この働きが低下すると、心の問題も招いてしまいます。健康な体のリズムはすぐにはできません。成長ホルモンや自律神経の働きを守り高めるには、乳幼児期から「食事・運動・睡眠」の正しいバランスを築くことが大切です。(AERA With Baby より)



新しい環境は、どの子どもも不安と緊張でいっぱいです。

そんな時こそ、笑顔でゆったり話を聞いたり、子どもをぎゅーっと抱きしめてあげましょう。緊張が解けて安心し「また明日もがんばろう!」と元気な笑顔を見せてくれるはず。また、子どもたちとの朝の別れと夕方のお迎えは大切な時間です。きちんと子どもに向き合い、声をかけてあげてくださいね。

乳幼児健診の予定(4月) ※健診会場是那覇市保健所です。

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診【対象:満6か月未満児、1歳未満児】・・・4/14(日)・21(日)

◇1歳6か月児健診【対象:1歳8か月頃の児】・・・4/11(木)・18(木)・25(木)

◇3歳児健診【対象:3歳6か月頃の児】・・・4/9(火)・16(火)・23(火)

(3歳児健診は目と耳の家庭での事前検査を忘れずに! 健診当日の順番が後回しになりますよ。)