

こどもはぐくみ通信

問い合わせ
市子ども課
☎22-5121

早寝早起き
朝ごはん

～早寝して規則正しい生活～

あなたのお子さんは…

- ・ちょっとしたことでイライラしていませんか？
- ・ぼーっとして集中力が続かず、疲れがちになっていませんか？
- ・かぜをひきやすくなっていますか？

不規則な生活による セロトニンの不足が原因かも

不規則な生活や睡眠不足によってセロトニンが不足し、体調不良やイライラなどの心の不調を引き起こします。セロトニンとは気持ちをすっきりさせ、心が穏やかになる脳内の神経伝達物質のことです。幸せホルモンとも呼ばれます。

「寝る子は育つ」は本当です

睡眠中には、脳内で「成長ホルモン」と呼ばれる体を発達させるホルモンが、夜10時ごろから活発に分泌されます。成長ホルモンは、免疫力を高めたり、骨・筋肉・肌・髪・内臓の修復をします。夜9時には就寝させ、7～9時間の睡眠時間の確保を心がけましょう。



早寝するとどんないいことがあるの？

- ・免疫力が高くなり、ウイルスや菌を跳ね返す強い体になります
- ・寝ている時間で体や脳、心の調子を整えることができるので、日中は体をよく動かすことができ、集中力や記憶力が高まるという調査結果もあります
- ・規則正しい生活につながり、朝の光を浴びることでセロトニンが分泌されます

早寝のコツ

- ・寝る時間を決める
- ・早めにテレビ、スマートフォン、ゲームをやめる（夜遅くに見たいテレビがあるときは録画をして休みの日の日中に見る）
- ・早めに電気を消して布団に入る
- ・早起きから始める（早く起きれば自然に早く眠るようになります）
- ・大人のペースに子どもを巻き込まない



「子どもの日」に思う



園長先生のおはなし

きらきら保育園 園長

柳下 啓子

一年を通して最も爽やかな季節、5月を迎えました。青葉の新緑に囲まれた青空の下、元気に泳ぐ鯉のぼり。その鯉のぼりに大人達は、子どもの健やかなる成長を願ひ祈ります。これぞ日本の5月の原風景。

5月5日は「こどもの日」。この祝日の趣旨は「子どもの人格を重んじ子どもの幸福をはかると共に母に感謝する」とあります。

そしてその翌週には「母の日」があります。命をつなぐ大役があるお母さんは、命がけで次の時代を生きる命を産んでくれます。「生まれて来てくれてありがとう」「産んでくれてありがとう」「母を思う子の心、子を思う母の心。その心が千年も二千年も続いて今があります。それはこの先も永遠に途切れる事なく続いていくのでしょね。なんだか、5月は命のつながりに感謝をする素敵な月に思えてきましたよ。

また、6月には命の元を与えてくれたお父さんに感謝をする「父の日」がやってきます。子どもの、お母さんの、そしてお父さんの大切な命に「ありがとう…」