



新緑の美しい5月。子ども達も新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。連休後には、生活リズムを崩しがちになることも。また、体や心に疲れが出やすい時期でもありますので、規則正しい生活を心掛けるようにしましょう。

夜更かしがいけない5つの理由

睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、屋の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にもものを食べる機会が多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



手洗い

5月中旬に手洗い指導を予定しています

手洗いは感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

きれいな手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかり泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>