



ほけんだより

ギラギラとまぶしい日差しが照りつけています。暑い日が続く、食欲が落ちたり暑さのため寝不足になったりと体調を崩すお子さんも見られます。エアコンなどを上手に活用して、暑い夏を乗り切りましょう。

乱れていませんか？生活リズム

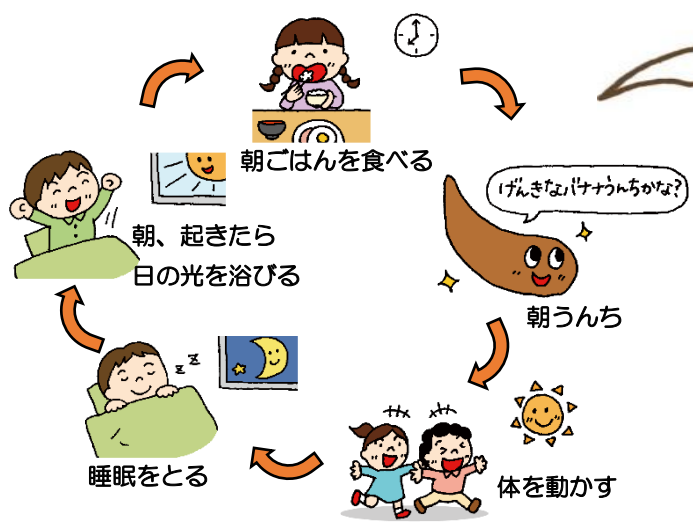
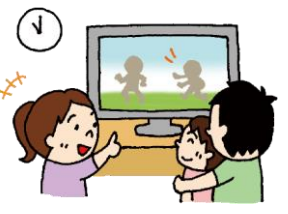
8月は、休みも多く生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起き、朝うんちを心掛け、ごはんは3食きちんと食べましょう。



夜更かしをしていませんか？

日本の子どもたちは、世界で一番睡眠時間が短いとされています。その原因は、夜更かしや遅寝の生活習慣にあるようです。

例えば、遅くまでテレビを見たりゲームをしたりすることや遅く帰ってくる家族を待っていたりすることなどがあげられるようです。夜更かしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食に繋がって学力の低下を引き起こすと言われています。



このリズムが大切です！

人の体は、「寝て、食べて、動いて、うんちを出す」ことでうまく働くように出来ています。一日の中でこれらがバランスよく出来ていることが大切です。

- 朝、起きてカーテンを開け日の光を浴びましょう。
- 朝ご飯は、勉強や運動に必要なエネルギーです。また、朝ご飯を食べることで、体温が上がり体や心も目覚めます。
- うんちは、健康のバロメーターです。毎朝確認しましょう。
- 体を動かすことで、心地良く疲れ、夜早く深く眠ることができます。早く寝ることは、朝のすっきりした目覚めに繋がります。

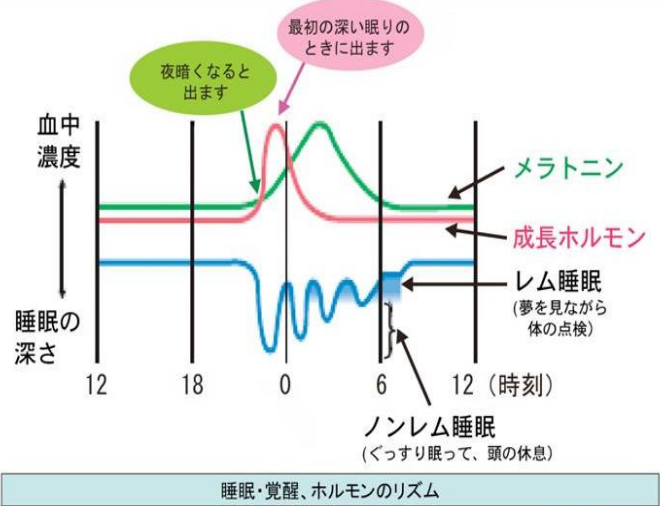
成長ホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されています

◎成長ホルモン

成長ホルモンは、夜 10 時～午前 2 時頃をピークに分泌されます。生後 4 ヶ月くらいから夜寝ている時に集中的に、4～6 歳頃からは、寝入ってすぐ、深く眠っている時にたくさん分泌されるようになります。

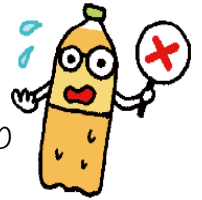
◎メラトニン

覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘いまた、細胞を守り病気の予防してくれるなどの作用があります。ですが、夜間に強い照明を浴びると時間に関係なく分泌が低下してしまいます(パソコンやスマートフォン、テレビから発せられるブルーライトも含む)。メラトニンの量が低下すると、夜眠れなくなり睡眠不足に繋がります。



睡眠・覚醒、ホルモンのリズム

冷たい飲み物の糖分の摂りすぎに注意!!



子どもは、大人よりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかり補給することが大切です。喉が渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。

水分補給のために、普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく口当たりも良いため、ついついたくさん飲んでしまいます。



清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまうという悪循環に陥ってしまうのです。これを「ペットボトル症候群」と言います。

高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡状態になることもあります。普段の水分補給には、水や麦茶を選ぶようにしましょう。

清涼飲料水に含まれる 砂糖の量ってどのくらい??

◎炭酸飲料水 (500ml)



- *砂糖...40~65g
- *角砂糖...10~16個

◎スポーツドリンク (500ml)



- *砂糖...20~34g
- *角砂糖...5~8個

◎果汁 100%ジュース (500ml)



- *砂糖...50~60g
- *角砂糖...12~15個

水分補給のタイミング

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です！1日の中でも、タイミングをみて水分補給をしましょう。



起きた後に



遊びの前後に



入浴の前後に

旬のおいしい夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、枝豆、オクラなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので、食事からも水分補給が出来ます。



皮膚トラブルの予防のために

汗をたくさんかく夏場に、皮膚トラブルを起こさないようにするには、細やかなケアが大切です。

《室内で過ごす時には》



窓を開けて風通しを良くし、涼しく過ごせるようにします。昼寝の時などもエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。また、汗をかいた時は、そのままにしていると皮膚トラブルを招くもどです。

こまめにシャワーで流すか、冷たいタオルで拭きましょう。着替えや皮膚の保湿も忘れずに！



《屋外で過ごす時には》



帽子を忘れずにかぶります。また、日焼け止めも上手に利用しましょう。外遊びの時には、日陰で休憩する時間をとります。また、夏場の午前10時~午後2時は気温も高く、紫外線量の多い時間帯になるので注意しましょう。

