



保健だより 1月号

令和4年1月4日(火) 八千代保育園



あけましておめでとうございます。

今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように！！

コロナの影響はまだ続きそうです。

オミクロン感染も心配されます。3回目ワクチン接種や経口薬のニュースも日々聞かれます。

落ち着くまでは、まだまだ気を抜けない状況です。

引き続き、登園時の手洗いと小学生以上のマスクの着用のご協力、

当園のお子様に限らず、同居されているご家族の中で、体調のすぐれない方がいらっしゃいましたら、職員へお声掛け頂くようお願い致します。

睡眠の役割



現代において、子供たちの生活リズムが年々夜型傾向になり、22時以降に就寝する子どもの割合が増えているといわれています。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

寝る子は育つ!?



子どもの成長に大きな役割を持つホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、1日の疲れを取ったり、脳の発育やメンテナンス、情緒の安定など子どもの心身の成長にとっても重要な役割を果たすことが明らかとなっています。

お子様やご自身の睡眠について見直してみましよう

みなさんにとって良い年となりますように

