



**Ajisai
Active
Attractive**

ほけんたより 第3号

秋の空気に入れ替わったようで、朝夕は過ごしやすくなってきました。しかし日中は、運動をしたりすると汗をかくこともあります。季節の移り変わりをうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが、健康のコツです。

寒いからといって、すぐに着込むのではなく、ちょっとガマンしてみるなど、衣類の調節をしながら丈夫な身体づくりをしましょう。

何時に寝ていますか？

朝、登園してきて機嫌が悪いお子さまや、ボーっとして午前中の活動にのれないお子さま、昼食前に眠くなってしまって、食べられなくなってしまうお子さまを見かけることがあります。

これらのことは、睡眠不足と関係があるときがあり、0～2 歳児に限らず、3～5 歳児にも同じことが言えます。今回は、0～2 歳児のクラスのお便り帳から、就寝時間を集計し、グラフにしてみました。

睡眠不足で起こる悪影響には、主に成長ホルモンとメラトニンの分泌を妨げ、自律神経の働きを乱すことがあります。

成長ホルモン……夜眠っている間に多く分泌されるホルモンで、成長ホルモンの分泌が減ると、知能や運動、身長などの成長などが遅れてしまう可能性もあります。

メラトニン……人の体内時計と連動して眠りに就く前になると分泌量が増します。メラトニンの分泌リズムが狂うと、不眠症や睡眠障害を引き起こす可能性があります。

自律神経……交感神経、副交感神経があり、眠っているときは副交感神経が優位に働きます。睡眠不足だと交感神経が働く時間が長くなることから、交感神経が興奮すると、すぐにイライラしたり、急に切れて怒り出したりと



情緒が不安定になったりします。また、血圧や血糖値などの関係から、肥満にもつながることがあります。

