

ほけんだより



2024年9月

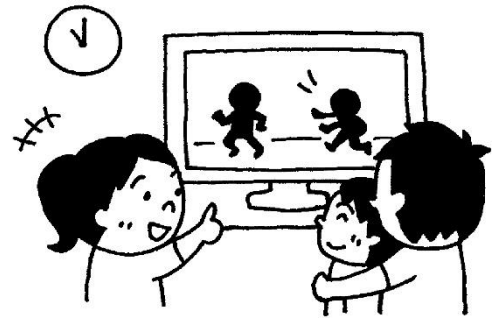
江戸川区立船堀幼稚園

楽しい夏休みが終わりました。まだ残暑の厳しい日が続きますが、夏の疲れも出てくる頃です。しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化に気を付けて過ごしましょう。



夜ふ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いわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、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、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食につながる夜ふかしに注意しましょう。



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

3～5歳児は10～13時間の睡眠時間が
必要です

～確認をお願いします～

- 持ち物すべてに名前が濃く書いている
- こすると名前が消えやすいティッシュなどはセロテープを貼って保護する
- 園ズボンのウエストゴムは伸びていないか
(伸びている時はお腹側からウエストゴムを入れ替える)
- 着替え袋の服のサイズは小さくなっていないか
- 靴のサイズは合っているか

