

ほけんだより 2月号

平成29年2月1日
横浜ひいらぎ保育園
園長 上平 伸也



2月3日は節分、4日は立春で、春を迎える時期とされていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日が続いています。この時期最も寒くなると言われていますが、子どもたちは寒さに負けず元気に園庭で遊んでいます。園でも手洗いうがいをしっかり行い、給食をしっかりといただき、感染症の予防に努めていきたいと思えます。お家でも十分な睡眠・休息と、バランスのよい食事を心がけて免疫力を高めましょう。



<睡眠はなぜ大切？>

睡眠は体の疲れをとるだけでなく、脳を休ませるという大切な意味もあります。免疫力を高め、体の調節や成長に必要なホルモンも睡眠中にたくさん分泌されます。子どもの健やかな成長のためにとても大切です。

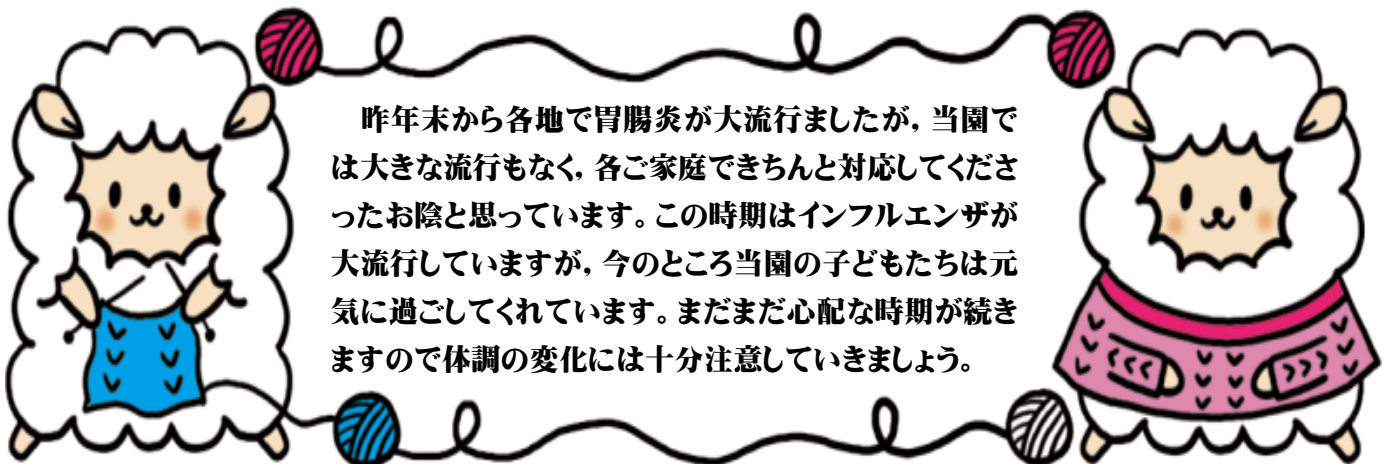
また、地球の1日は24時間ですが、人の体内時計は25時間サイクルになっていて、毎朝太陽の光を浴びることで生体リズムを1日24時間に調整しています。人の体は、夜暗くなるとメラトニンが分泌され、寝入りばなの深い睡眠時に成長ホルモンが分泌されます。

★メラトニン★

眠いを誘うほか、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促すホルモンです。特に1~5歳でたくさん分泌されます。夜間に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制されます。

★成長ホルモン★

骨を伸ばし、筋肉を成長させます。成長に関わる大事なホルモンです。



昨年末から各地で胃腸炎が大流行しましたが、当園では大きな流行もなく、各ご家庭できちんと対応して下さったお陰と思っています。この時期はインフルエンザが大流行していますが、今のところ当園の子どもたちは元気に過ごしてくれています。まだまだ心配な時期が続きますので体調の変化には十分注意していきましょう。