

# ほけんだより

No, 10



令和4年1月31日

気温が低く乾燥した日が続いています。新型コロナウイルス感染症のオミクロン株が急拡大している中、いつどこで感染するかわかりません。引き続き、感染予防対策を徹底していきます。ご家庭におかれましても、不要な外出を控え人込みは避けてください。お子さまの毎日の視診、体調管理のご協力をお願いします。

**睡眠は重要**

**子どもの睡眠～成長ホルモンが作用**



子どもの眠りは未熟な頭と体を発達させるために必要です

**×就寝が遅い**

喧嘩  
攻撃的



イライラ  
発達の遅れ

不注意 多動

**ADHD症状**

精神的な不安定

集団活動に参加出来ない

**就寝が遅い児童にADHD症状の傾向が強い**

浜松医科大学・名古屋大学（子どものこころの発達研究）  
研究結果の発表がありました

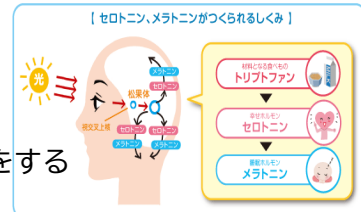
乳幼児期の規則正しい睡眠リズムが脳機能の正常な発達に重要になるのです

**成長ホルモン【メラトニン】は睡眠中に分泌します**



**「メラトニン」のはたらき**

- ★細胞を守って免疫力を高める
- ★性的成熟を必要な時期まで抑える
- ★規則的睡眠をもたらすなどの働きをする



**一生のうちで5才頃までの乳幼児期が最も多く分泌されます**

**寝るための環境を整えましょう**

- ◎就寝前には興奮させないテレビ、ゲームやスマホは見ない
- ◎絵本の読み聞かせなどねんねルーティン
- ◎寝るときは部屋を暗くしましょう



嘔吐や下痢で欠席  
見られます  
冬の風邪に負けない  
ようにしましょう!!