

2020年11月
子育てアドバイス

～食べて 動いて よく寝よう～



生活リズムの重要性・・・いまさら先生、分かりきってる事と思われるかもしれませんが。しかし、コロナの襲来により生活様式が変わってきています。もう一度見直してみませんか。

例えば、家族がそろい皆で夜遅くまで楽しむ事、増えてませんか？楽しむことは良いことですが・・・それが原因で短時間睡眠になり食欲がなくなったり、遅起きで朝のゆとりがなくなっていないですか？（きっと、みなさんは大丈夫！と思いますが・・・）

このように生活リズムが乱れた時、保育園での子どもたちの状態を紹介します。

- ①朝ごはんが欲しくない→食べなくなることが多くなり食事のリズムがくずれる。
- ②午前中の活動が低下→注意・集中ができずイライラする。じっとしてられない。
- ③自立神経の機能低下→昼夜の体温リズムが乱れる。
- ④ホルモン分泌リズムの乱れ→朝、起きられず、日中に活動ができない、夜ぐっすり眠れない。
- ⑤体調不良・自分の体のリズムが集団のリズムと異なってくる→気分がさえない、やる気がでない。
- ⑥精神不安定に陥りやすくなる→仲間と活動できず、不安が高まる。
- ⑦体力低下・暴力行為など

以上のような状態をおこす子どもが見られます。子どもだけでなく大人にも通じることがあると思いませんか。規則正しい生活リズムって大変大切だと思います。

ちょっと、お家での生活状況を振り返ってみてください。我が家は大丈夫！と思われる家庭がきっと多いことを願っています。

- ★心・触れ合いを育てるためには、家庭における「食」を
- ★自立神経を鍛え、生きる力を育むためには「運動」を
- ★キレないで、精神を安定させるためには「睡眠」を大切にしなければならないのです。

（上記内容一部 早稲田大学教授/医学博士 前橋明先生より引用）



「食べて 動いて よく寝よう」 が皆の合言葉になればいいですね！

