



5月号 ほけんだより

平成28年4月28日

国立保育会北保育園

園長 兼田 元子

看護師 新藤 順子

「あれ、お母さん行っちゃった。どうしたんだろう。とても悲しかったけど今は大丈夫。ミルクも食事もおいしいよ。なによりも、ぼくの先生がギュと抱きしめてくれるのがうれしいよ。」ひなぎく組から聞こえてきそうな声です。入園、進級から早1ヶ月がたちました。子どもたちの表情も、個人差はありますが緊張気味の顔から、ニコニコ顔へ、そして今は少し余裕のリラックス顔に変わってきました。ベランダですみれ組、たんぽぽ組、ちゅうりっぷ組、すずらん組、ひまわり組のお兄さんお姉さんたちから声をかけられてうれしそうです。

### 早寝よりも早起きを

睡眠は1日を単位とし脳のなかにある体内時計に管理されています。体内時計は人の脳の中の視交叉上核(しこうさじょうかく)というところにあります。昼間は、あまり眠くないのに、夜になるととても眠くなるのはなぜでしょうか。朝になると自然に(?)目がさめるのはなぜでしょうか。私達の住んでいる地球は、毎日昼と夜が繰り返されています。ですから1日のなかで明るい時間と暗い時間が、1回ずつくるわけです。地球上に住む生き物はみんな、昼と夜の繰り返しのなかで生きています。そこで地球上の生き物は、からだの中に体内時計という特別な時計があります。体内時計は、昼夜のリズムに合わせて、活動と休息のリズムをつくります。1日のうちで活動しやすい時間(昼間)と眠りに適した時間(夜間)とをほぼ半日ずつに割り振ります。体内時計により眠りをコントロールしている脳は、眠る時間を設定します。こうして明るい昼間は眠気が少なく活動しやすくなり、暗い夜間に眠くなります。

体内時計は、夜がくる少し前から「間もなく暗い夜がくるよ」とからだ全体に信号を送りだします。すると、まだおきているうちに、からだは眠るための準備をはじめます。そのため私達は眠気を感じるのです。また、朝がくる少し前から「間もなく明るい朝がくるよ」とからだ全体に信号を送りだします。するとまだ眠っているうちに、からだは目さめるための準備をはじめます。夜に明るいところにいることは体内時計が「まだ昼だ」と勘違いし後ろにずれてしまい夜は眠りにくくなり、朝は起きにくくなります。ですから「子どもは早く寝るもの」というわけではなく、子どもも大人と同じように夜更かし朝寝坊が、楽にできるものなのです。

地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は、大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。ですから早起きはとても大切です。



### 園で預かれる薬について

原則として園で内服薬は与えられません。しかしアレルギー疾患、慢性疾患等、日常における与薬や処置についてはご相談ください。また熱性痙攣のあるお子さまの予防のための座薬、溶連菌感染症の薬についてはお預かりいたします。その際主治医に書いていただく与薬の指示書と、保護者の方に書いていただく与薬の依頼票の2通の書類が必要となります。

### 5月の予定

11日〔水〕乳児身体測定  
12日〔木〕幼児身体測定  
尿検査提出日(ちゅうりっぷ・すずらん・ひまわり)

18日〔水〕眼科健診  
27日〔金〕0歳児健診

<採尿方法について>

紙おむつの場合→紙おむつの上にラップを敷きその上にガーゼや脱脂綿などをおき、はかせます。ガーゼや脱脂綿にでた尿を紙コップに絞って容器に吸い取ります。

### 先月の感染症

0件

