



3月 おひさま子育て通信



1年間おひさま子育てひろばにご参加頂き、ありがとうございました。寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。まだ少し朝晩だけでなく日中も気温差がありますので体調を崩さないよう気を付けていきましょう。そして、来年度も今年度の経験を活かし、楽しい企画を用意してお待ちしていますので 今後は是非、お気軽にお友達を誘って保育園に遊びにいらして下さいね。

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



花粉症



乾燥対策

鼻や気管にある粘膜の表面を守ることにより花粉による症状が少しおさえられます。湿度は40～60%に保つのがベストです。(加湿器をおいたり、洗濯物を室内に干す等) マスクをつけて眠るのも有効です。

花粉を持ち込まない

外出する時には、マスクやめがね、スカーフ等を着用しましょう。家に入る前に髪や衣服についた花粉をはらってから入室すると随分ちがいます。家に入ったら、手や顔を洗い、うがいで花粉を洗い落とすと、より安心です。

★★★★夜更かしがいけない5つのワケ★★★★

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



3 感情コントロールが

困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝食がなくなり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



次回のおひさま子育てひろば4月の日程が決まり次第
掲示板、ホームページでお知らせいたします。



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

