



2020年 5月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

新年度が始まって一ヶ月が過ぎましたが、感染症拡大防止のためにお休みをしていただいたり、なかなか保育園生活が進まず給食にも慣れるまでまだ時間がかかりそうですね。

4月はお家で過ごす時間が多くなり生活リズムが変化したのではないのでしょうか。生活リズムを整えて免疫力を高め、風邪や感染症の予防に努めていきましょう。今回は手洗い・うがいや睡眠と栄養についてまとめました。睡眠も子どもたちにとってとても重要です。栄養ともつながりがあるんですよ。

## さあ、みんなで手をあらおう!!



爪をこまめに切り、菌やゴミの付着を防ぎ石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

うがいの効果はのどの粘膜を潤すことにあります。乾燥はのどの粘膜を傷めます。粘膜が荒れるとウイルスがつきやすくなるので、うがいはのどの粘膜を守っています。うがいのできない乳児さんは、飲み物でのどを潤すことで同じような作用が得られます。

### 睡眠は2種類!

- ① 浅い眠りの「レム睡眠」
  - ② 深い眠りの「ノンレム睡眠」
- 体の成長に重要になるのが、成長ホルモンが分泌されるノンレム睡眠です。

### 睡眠の質を上げるには

- ①寝る直前にテレビを見たり運動したりしない。
- ②夕食やおやつは寝る2～3時間前までにする。



そこで子どもたちが良い眠りを得るための工夫をしてください。



### 良い睡眠に必要な栄養素

**トリプトファン**…体内で合成することができない必須アミノ酸のひとつ。食事から摂る必要があります。睡眠の質を上げる栄養素です。次の食材に多く含まれています。

【豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類】

その他にもバナナ・卵にも含まれています。

トリプトファンが脳内に到達し、メラトニンが分泌されるまでにはある程度の時間が必要なので、とくに朝食で摂取するのが効果的☆バナナやヨーグルトなどは朝食としても食べられるのでいいですね!

朝、昼、晩きちんと食べて、よく遊び、よく眠って生活リズムを崩さないようにしましょうね!

