

新年明けましておめでとうございます。年末年始は家族で楽しく過ごしましたか？  
新年を迎え、また可愛い笑顔が元気にそろい子ども達は楽しかったお休みの話でもちきりです。  
一段と寒くなる時期になりますが、手洗い・うがいで基本的な予防をし元気に過ごして行きましょう。  
今年も子ども達の元気なパワーに負けられないよう頑張っていきますので、宜しくお願いします。  
(12月の感染状況・・・インフルエンザA型 2名)

### 規則正しい生活リズムで、毎日が過ごせるよう、 家族で取り組みましょう

#### 生活リズムの重要性

例えば、夜型の生活になって、睡眠のリズムが乱れると…  
短時間睡眠で食欲がなくなったり、遅起きで朝のゆとりがなくなり、

- 朝食の欠食が増え、食事のリズムが崩れる
- 午前中の活動力が低下し、1日の運動量が減り、運動不足となって、体力低下が起こる  
→(注意・集中ができない、イライラする、じっとしてられない)
- 自律神経の機能低下  
→(昼夜の体温リズムが乱れる)
- 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、夜はぐっすり眠れない)
- 体調不良 自分の体のリズムが、社会のリズムと異なってくる  
→(気分がさえない、やる気が出ない)
- 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)
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為



★心・ふれあい育てるためには、家庭における「食」を  
★自律神経を鍛え、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。

#### 食べて 動いて よく寝よう!!

(早稲田大学 教授/医学博士 前橋 明)

### 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。  
でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。  
背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



### かぜの予防

- うがいや手洗いをし、のどや手についているウイルスを落としましょう。
  - 汗をかいたら着替えをしましょう。
  - 室内の空気中には、みんなのせきやくしゃみでウイルスがウヨウヨしています。窓をあけ、新鮮な空気と入れ替えましょう
  - 睡眠を十分とり、栄養もとりましょう。
  - 湯冷め、うたた寝をしないようにしましょう。
- ※もしかぜをひいたら、医師の診断を受けましょう。



12月21日(木)に行われた前橋明先生による運動遊び指導及び保護者向け子育て講演会では、「生活リズム向上大作戦!」と題して、講話を聴くことができました。生活リズムの基本は、『食べる・動く・よく寝る』ことが大切で、子ども本来の生活リズムを守る事が、子どもの意欲や学力・体力向上、情緒の安定へとつながる事。また、規則正しい生活リズムは、大人にとっても大切であり、大人が生き生きと健康に過ごしている姿や笑顔あふれる姿は、子ども達のお手本になる事などを話されていました。子どもが規則正しい生活習慣を身につけることで、お母さんお父さんが、心にゆとりを持つことができ、子育てが楽になる等盛りだくさんの内容で有意義な時間となりました。