

# ～ほけんだより 1月号～

令和8年1月5日  
長野こども学園

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。年末年始のお休みは、親子で楽しく過ごす事ができましたでしょうか？子どもたちが健康で元気いっぱい楽しく過ごすことができますよう健康管理に気をつけていきたいと思います。長いお休みの後は、生活リズムが乱れやすいです。今年も規則正しい生活をして早寝早起きや朝ごはん、朝のトイレ（うんちタイム）など時間に余裕をもった生活を心掛けましょう。

## どうして夜更かしがいけないの？

### ① 成長ホルモンが不足しやすい。

「寝る子は育つ」という言葉通り十分な睡眠は、脳と体の疲労を軽減します。寝ている間に体の骨や筋肉の成長や細胞を修復する成長ホルモンが多く分泌されます。特に夜10時から深夜2時の間にたくさんの成長ホルモンが活発になります。毎日質の良い睡眠をとる事はとても大切です。

### ② 免疫力が低下しやすい。

睡眠不足になると、体が疲れやすくなり、風邪や感染症などウイルスに感染しやすくなり、治りも遅くなります。

### ③ 感情のコントロールが困難になる。

睡眠不足になると、集中力の低下や感情のコントロールホルモン（セロトニン）が機能を低下させてイライラと怒りっぽくなったり、泣いてしまったりする原因になります。

### ④ 生活リズムが乱れやすく便秘になりやすい。

遅くまで起きていると早起きが出来ず、朝食が食べる時間がなくしっかりと食べれなかったり、朝のトイレ（うんちタイム）の時間がとれなくて便秘になりやすいです。また、夜遅く食べると肥満の原因にもなりやすいです。

### ⑤ メラトニンの分泌が不足し眠りにくい。

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンです。また、夜暗くなると分泌が増えますが、明るい部屋で長時間テレビやゲーム、スマホなどをしてしまうと分泌が抑えられてしまいます。

その結果夜眠りにくくなり悪循環に陥りやすくなります。

## 夜更かしを予防するには？

### ① 早起きから始める。

休みの日も同じ、毎朝決まった時間に起こす事から始めましょう。朝の太陽の光を浴びる事は、体内時計がリセットされ、さらに脳の記憶を司る「海馬」で集中力や記憶力が増す事など子どもの発育や発達にとても重要です。

### ② 日中元気に体を動かす。

冬は寒くて室内で過ごしがちですが、天気の良い日中は、公園で遊んだり散歩をしたり、体を動かす事で寝つきが良くなります。

### ③ 寝る前の入眠のルーティンを作る。

テレビやスマホ、パソコンなどの画面のブルーライトを受けると、脳を刺激し朝だと勘違いをして寝る事が出来なくなります。できるだけ夜9時までに入眠出来るようにしましょう。また眠りにつくまでの間、例えば絵本を読んであげたり、リラックスできる音楽をかけたり、頭や背中をやさしくなでたりなど親子でスキンシップをとりながらゆっくりと休みましょう。



## 12月の感染者数

- ① インフルエンザ A型(みなし陽性も含む)…12名
- ② RSウイルス… 1名
- ③ りんご病 … 3名
- ④ 突発性発疹… 1名