

今日のテーマ

♡ **生活リズム** ♡

人の体温、ホルモンなど体のリズムは、昼に動く動物としての仕組みに基づいてプログラムされています。成長発達段階の子どもは、その仕組みに合った生活をする事で、心や体をよりよく成長させていきます。



今回は大切な生活リズムを整えるポイントについてお伝えします。小さいころから習慣とし、できることから身につけていきましょう。

1 早寝早起きを心がけ、朝7時頃までに起きるようにしましょう

- 朝の陽ざし（明るさ）を感じると、脳が目覚めます。
- ※遅く寝た日も、朝は早く起きましょう。



2 朝ごはんを食べましょう

- 脳や筋肉にエネルギーが補給され元気に過ごすことができます。
- 朝食をとると、腸が刺激され快便につながります。



3 昼間できるだけからだを動かしましょう

- 夜早く眠れます。
- 心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の働きが高まります。



眠りにつくポイント

人は興奮していると眠れないため、寝る前は心が落ち着くように過ごしましょう。



＜お風呂＞

- 寝る前のお風呂はぬるめがベストです。（38～40℃くらい）

＜入眠儀式＞

- 子どもが安心して眠りにつける関りをみつけましょう。

例）トントンする

本の読み聞かせやお話しをする

＜部屋を暗くする＞

- 眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌を促します。

参考資料：東京都教育委員会 「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！改善しよう！子供たちの生活リズム」

大田区の感染症情報

12月1日～12月23日

地域	大森	調布	蒲田	糞谷 羽田
疾患名				
感染性胃腸炎	20	24	15	4
水痘	16	29	2	0
インフルエンザ	0	9	43	0
RSウイルス感染症	0	2	4	0

水痘(みずぼうそう)に注意!

- ★感染力が強く、接触や飛沫だけでなくエアロゾル感染もします。
- ★予防には水痘ワクチンが有効です。ワクチンは満1歳から受けられます。
- ★感染拡大や重症化を防ぐため、発熱、発疹がある時は、早めに小児科にかかり治療を受けましょう。

学校等欠席者・感染症情報システムを活用して、区内の感染症の流行状況等を地域ごとにお知らせします。



子育てアラカルト(区内共通)

テーマ「児童館」

ファミリールーム（親子の交流ひろば）のご案内



児童館でゆったり過ごし、子育ての情報交換や交流を試みませんか。



利用できる方：就学前のお子さんとそのファミリー

利用時間：月曜日から金曜日 9時から

（終了時間は、施設により異なります）

：土曜日

9時から 17時まで

体操や読み聞かせなど、楽しいイベントや子育て相談も受け付けています。お近くの児童館にご確認ください。

