



養父市 病児保育センター

ほわほわ だより



・朝・夕、涼しくなり秋めいた日が増えました。『スポーツの秋』『芸術の秋』『読書の秋』『食欲の秋』いろいろな秋がありますが、自分に合って楽しめるものを、お子さんと一緒に探してみてください(^_^)

10月10日

目の愛護デー



・目は眠っている時以外はいつも働いています。特にゲームやスマホやテレビを見た後は、目はとても疲れています。また、肩がこったり、頭が痛くなったり全身にストレスがかかっています。

目をたくさん使った後は、遠くの緑を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。



よい眠りは、“からだところの元気のもと”



・寝る子は育つ、人は眠ることによって、からだや脳を休ませて疲労を回復したり、『記憶』『感情』を整理して、翌日の活動に向けて、からだところ（脳）の準備ができます。また、子どもの成長に欠かせない『成長ホルモン』は眠りについてからの2~3時間の一番深い眠りの時に、大量に分泌され、『骨を伸ばす』『筋肉の強化』などを促し、『傷ついた細胞の修復』『免疫物質の生成』に関わって、子どもの健やかな成長に大切な役割をはたします。

注意

生活リズムの夜型化

- ・注意や集中力が続かない。
- ・成長のおくれ。
- ・イライラする。
- ・疲れやすい、眠たい。
- ・肥満になりやすい。
- ・お腹がすかない、食欲低下。



問い合わせ
病児保育 ほわほわ
☎079-666-8307