



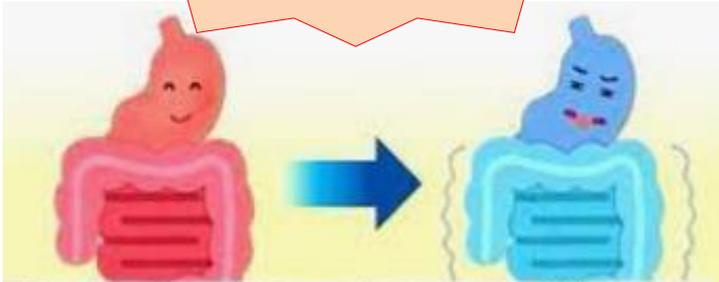
令和3年8月10日(火)
うえだこども園

もうすぐお盆のお休みです。お休みの日も正しい生活リズムと食生活を心掛けたいですね。子どもの健康管理を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみましょう。

**冷たいものの食べ過ぎに
注意しましょう!!**



水分補給の落とし穴 水分補給は大切ですが…
糖分の取り過ぎには注意しましょう!



胃腸に冷たいものが入る→氷のうのような状態
→内臓の温度が下がる→代謝が悪くなる→体調不良



糖分の摂り過ぎによる満腹感で食が細くなる
→栄養が足りなくなる→夏バテ

夜更かしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる
睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



**2 生体リズムが乱れ、
時差ほけ状態に**
朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

**3 感情コントロールが
困難になる**
慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



**4 食生活が
乱れる**
遅くまで起きていると、朝食を摂る時間がなくなります。深夜にもものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなります。



5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる
メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

