



みのりほけんだより

令和 4年 秋号



日の沈むのが日に日に早くなり、朝夕は涼しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。みのりでは、成長した鈴虫が綺麗な羽音で秋を感じさせてくれています。朝晩の寒暖差が大きく、体温調節が難しいのもこの季節の特徴です。体温調節がうまくいかないと、体が疲れてしまい感染症にかかりやすくなります。今回の「みのりほけんだより」は、体温調節を含めたこの季節の体調管理についてお知らせします。

体調を整えるために、次の事に気を付けて過ごしましょう。

1・上手な衣服の調整 2・十分な睡眠 3・バランスのよい3度の食事

乳幼児さんは大人に比べて体温機能調節が未熟です。

乳幼児さんは新陳代謝が高め。体温も高めで汗っかき。汗が出にくい人は、熱がこもりやすい傾向があるかも。

1・上手な衣服の調整

脱ぎ着しやすい衣服を着用し
こまめな脱ぎ着に努め、余分な
発汗を防ぎましょう。

厚手の物を1枚着るより、薄手の物を重ね
て着る方が、服と服の間に体で温まった空気
の層ができて保温性が高まります。また、暑く
なったら脱ぐことで動きやすくなって機能的です。



2・十分な睡眠

衣服だけでなく、布団の調節も大切です。
寝ている時に大人が寒いと思っても、子どもは暑くて
汗をかいていることがあります。
寒いのでは？と心配になり、つつい暖かい毛布
など掛けてしまいがちですが、温度が上がりすぎ
ないように、薄手の物を使って
調整するようにしましょう。



十分な睡眠をとって 1日の疲れをとりましょう

寝つきをよくするには・・・☆彡

- ・夕食は就寝2～3時間前に済ませましょう
 - ・入浴を就寝1～2時間前にすると、
火照った体が冷めるときに、
眠気が出やすくなって深く眠れます
 - ・寝る前のテレビは控えましょう
 - ・寝る前には部屋の明かりはおとしましょう
照明を橙色に設定すると、リラックスできます
 - ・毎日同じ時間に起きて、太陽の光を浴びましょう
- ◎人間は太陽の光を浴びてから14時間くらいで
眠気が生じるため、起きる時間はとても大切



3・バランスの良い3度の食事を とりましょう



プラスワン

睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌に必要な栄養素があります。それはトリプトファンです。これを多く含む食品を摂ると、昼間に幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が作られます。それが夜「メラトニン」に変化します。トリプトファンは豆腐、納豆などの大豆製品や、卵、乳製品、ピーナッツ、バナナなどに豊富に含まれています。バランスよく食べましょう。

寝るときの姿勢について。

・身体の一部に圧(体重)がかかると、そこが痛くてぐっすり眠ることができなくなります。圧を分散させる為に枕やクッションを使って、安楽な姿勢で休みましょう。(絵は参照までに)
広い面積で支えましょう。
材質は、硬すぎない物を選びましょう。

