

# とちの実 支援センターだより

2021年 10月発行 NO.146

とちの実保育園 子育て支援センター  
山形市南四番町3-11 TEL 666-8899

## 早寝早起き 生活リズム パート①

生活リズムは、簡単に言えば「遊んで・食べて・眠る」という1日の流れです。これが子どもの健康を支えている土台です。なぜ、生活リズムが大切なのでしょうか…。

生活リズムで大切なことは『朝起きて、昼は遊び、夜は眠る』という、身体にもともと備わった体内リズムに一致した日常生活をすることです。

### 〔体内時計って何？〕

人の体内には、様々なリズムがあります。例えば、体内の機能をコントロールしている様々なホルモンは、24時間同じように分泌されているわけではなく、一定のリズムにそって分泌されます。これらをコントロールしているのが、体内時計です。

1日の体内時計は、25時間と言われていますが、地球時間は24時間です。この1時間の誤差を修正するのが、朝の光なのです。朝、早起きをして、朝の光を浴びることが、生活リズムを整えるポイントです。子どものすこやかな育ちを支えるために、生活リズムを整えていきましょう。

### 「利用にあたってのお願い」

- 利用は山形市在住の方に限らせて頂きます。
- 利用の際は、前日までに事前予約をお願いします。
- 利用者を3組もしくは、8名までとさせていただきます。
- アルコール消毒液で手指の消毒とマスクの常時着用をお願いします。
- 検温、健康チェック票の記入をお願いします。
- 他の人との身体的距離(最低でも1m)をとった行動をお願いします。
- 飲食はご遠慮ください。

※以下の方は利用を控えて下さい

- ◎咳やくしゃみ、発熱などの症状のある方
- ◎2週間以内に県外への往来がある方

## 11月の行事予定 ※ 行事等はしばらくの間見合わせています

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			休み			休み
7	8	9	10	11	12	13
休み						休み
14	15	16	17	18	19	20
休み						休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	※この週はお休みとさせていただきます →					休み
28	29	30				
休み						

※ 今後の情報はすくすくネットでお知らせいたします。