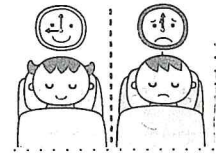


## 夜更かしはいけないよ！！

なぜ夜更かしはいけないのでしょうか。それは

### 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。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが大切です。



### ②生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に！

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、日中ボーっとしてしまうのです。



### ③感情コントロールが困難に！

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼間の活動が十分に行われないと、日中の活動量も減少してしまいます。すると、セロトニンの分泌が減少し、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寝坊になり朝食をとる時間がなくなります。深夜に物を食べる機会が多くなると食生活も乱れます。その結果、体調不良を起こしたり、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

メラトニンは身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、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、ますます眠りにくく、朝起きにくくなるという悪循環に陥ります。

《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象です

- ・ 節分のつどい 2月2日(金) \*開始時間未定
- ・ 人形劇 1月18日(木) 10:00~11:00

\*…後日掲示版等でお知らせします。

《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・ 2月1日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」 10:30~11:00
- ・ 3月2日(金) 「楽器・集団あそび」 10:30~11:00

・ リズム交流[ 2/19・3/12]

いずれも月曜日の AM10:30~AM11:00 (30分) です

\*動きやすい服装でお越しください!

＜短期体験保育・体験保育のお知らせ＞

短期体験保育…2/22(木)・3/13(火) \*時間9:30~11:00頃  
1~3歳児クラス・親子での参加です

参加申し込み、ご不明な点は、あんず保育園までお気軽にお問い合わせ  
ください!

＜連絡先＞

0798-53-7512 あんず保育園 まで