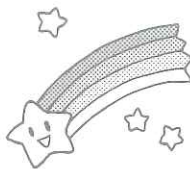


# ほけんニュース



成長中の脳にも大切!

## 子どもの睡眠



子どもにとっての睡眠の役割や、理想的な睡眠時間などについてお伝えします。

### さまざまな不調の原因は「睡眠」!?



毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐっすり眠れるように、毎日の生活を見直してみませんか。

### 人はどうして眠るの?



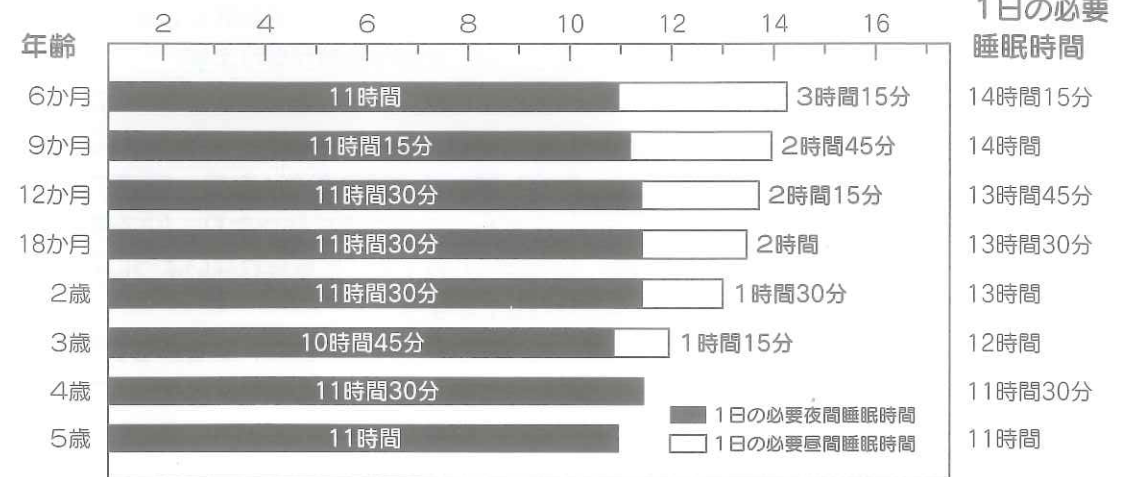
睡眠は、命を守るために必要な生理現象です。慢性的な睡眠不足は、命にかかわります。睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「ノンレム睡眠」と起きている時と同じような脳波を示し、活発に活動している「レム睡眠」があります。ノンレム睡眠中は、脳と体の疲労回復や成長ホルモンが大量に分泌されています。レム睡眠中は、記憶の整理と固定が行われています。ノンレム睡眠とレム睡眠を4、5回繰り返すと十分な睡眠時間をとっているといえます。



## 子どもの理想の睡眠時間



子どもにとっての理想的な睡眠時間を確認してみましょう。



(R.M.Kliegman et al. Nelson Textbook of Pediatrics, 19th ed, Saunders, 2011 より、成田奈緒子先生改変)

### 脳を育てる正しい睡眠

正しい睡眠とは、「年齢に合わせた十分な睡眠時間をとること」と、「太陽が沈んでいる間は眠ること」です。そしてこれが習慣として身につけていることが大切です。乳幼児期は、五感からの刺激が脳の育ちに必須です。特に重要なのは、朝は明るい、夜は暗いという太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。規則正しい刺激で、睡眠の習慣が確立され、体内時計が正常に動きます。規則正しい睡眠は、脳の土台をつくる刺激となります。



### 安心して眠れる いろいろなおやすみの儀式

おやすみの儀式に決まりはありません。それをする事で「これで安心して眠れる」と思えることが大切です。どんなことをすれば安心して眠れるかを、家族で考えてみませんか。

#### ★おやすみの儀式の例★

- ・パジャマに着がえる
- ・歯をみがく
- ・明日の服を準備する
- ・明日の持ちものを準備する
- ・家族におやすみをいう
- ・お気に入りの絵本を読む
- ・お気に入りの音楽をかける
- ・電気を消す など



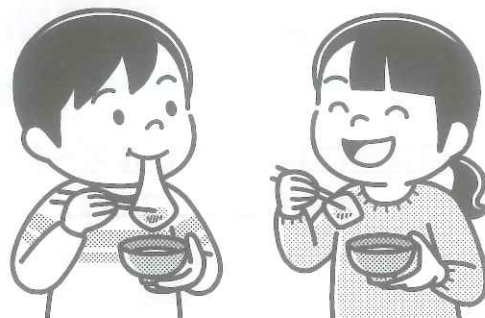


# たのしくたべようニュース

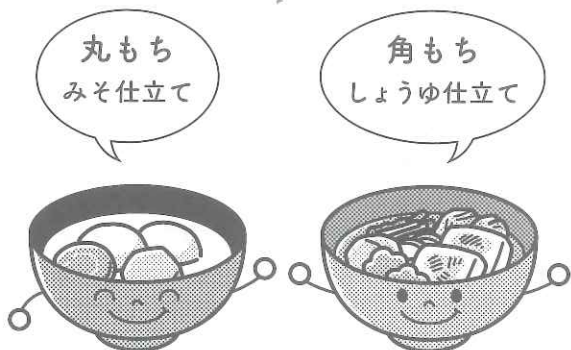
## 正月に食べる雑煮

雑煮は、正月の行事食で、全国各地にさまざまな種類があります。

雑煮が正月の行事食として食べられるようになったのは、室町時代の頃からといわれています。また、それが貴族や武家だけではなく、庶民の間にも広がったのは、江戸時代の末期といわれています。



## 地域や家庭によって雑煮はいろいろ

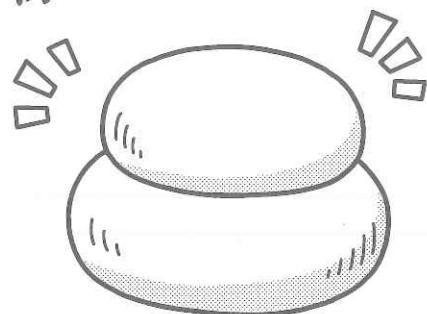


雑煮は、地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、また、焼いたもちか煮たもちか、味つけもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使った汁だったり、あんこ入りのもちが入っていたりします。それぞれのご家庭で食べている雑煮について、話題にしてみませんか。

## もちのはれの日の食べ物

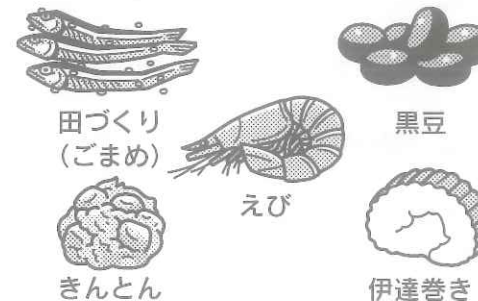
日本では、もちが昔から神様に供えられて、ハレの日の食べ物とされてきました。

鏡もちを、年神様へお供えする神聖なものです。正月に鏡もちを供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで1年を健康ですごすための力をもらおうと考えられていました。

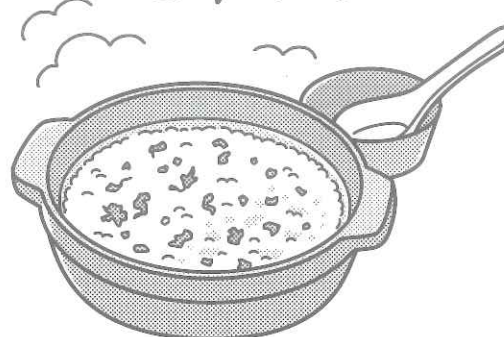


## 正月の行事食 おせち料理に込められた意味

正月の行事食であるおせち料理には、田づくり(ごまめ)や黒豆、えび、きんとん、伊達巻きなどがあり、それぞれにいろいろな意味や願いが込められています。例えば、田づくり(ごまめ)は五穀豊穡を、黒豆は「まめに暮らせるように」との願いが込められています。



## 七草がゆ



1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

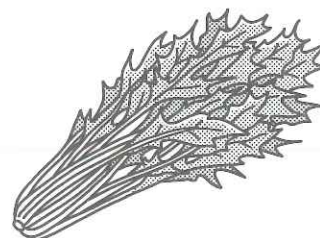
## 1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉を避けるためといわれています。

## おいしい旬の食べ物.....

### みずな カルシウムや鉄が豊富



みずなは淡い緑色をした野菜です。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯のおもな成分で、骨の成長に必要な栄養素です。鉄は赤血球のおもな成分で、不足すると貧血になります。みずなは漬物や鍋物、サラダなどにして食べられています。