

5月 給食だより

令和6年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み

これまで何度かご紹介してきたように、慢性的な睡眠不足、栄養不足、ネット依存などによって「発達障害」と間違われる子どもたちが増加し、小中学生からのひきこもりも毎年増加しています。

小中学生の心の元気を支えるのは、乳幼児期に体の基盤がしっかりとできていることがとても重要です。

今回から「元気を支えるからだの仕組み」をご紹介しますので、家族の健康と幸せのためにもどうぞご参考ください😊



元気を支える からだの 3つの仕組み

今回は「自律神経」を
ご紹介します



《栄養》



《血糖値の安定》



《自律神経》

自律神経が乱れる 主な要因



寝不足



栄養の過不足



過剰な糖質



運動不足



怒鳴り声



ふれあい不足



メディア

自律神経が乱れると...

- 疲労感、倦怠感
- 気持ちが落ち込みやすい
- イライラしやすい、気持ちが落ち着かない
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 悪夢をよく見る
- 下痢、便秘、腹痛
- 呼吸が浅い
- 首や肩、背中がこわばる
- 頭痛、耳鳴り、めまい、鼻詰まり

自律神経を整えるおすすめの方法



怒鳴り声

夫婦喧嘩など直接子どもに怒鳴ってなくても、子どもの脳(海馬)にダメージを与えることがわかっています(マルトリートメントと呼びます)。

不安症、過敏さなど姿にあらわれますが、「優しく落ち着いた声で柔らかく話しかける」を意識されてみてください(詳しくはマザーリーズをお調べください)。



ふれあい不足

- ・かたらを温める(手足、首、目、耳など)
- ・ゆらゆらゆったり揺らす(わらべうた、ゆらゆら体操)
- ・表情筋や舌を動かす(あいうべ体操、にらめっこ遊び)
- ・目のまわりの筋肉を動かす(右イラスト)



両手で筒をつかって目に当て、『望遠鏡で遠くを見て』想像をひろげるあそび

子どもがイライラや、気持ちが落ち着かない姿のときなど、ぜひ大人から自律神経を整える働きかけをされてみてください😊