



ほほえみ 10月

日の出日の入りの時間が変わり、太陽は照りつけるものの、吹く風が心地よい秋を感じる事ができます。日本に四季がなくなるのではないと言われる中、しっかり季節の移り変わりを感じる事ができます。感じた時は「気持ちいいね」「トンボがたくさん飛んでいるね」と言葉にしながらその様子を味わって頂ければと思います。

10月の予定



日	曜日	講座名	講座内容
10月7日	土	土曜開放	午前(9:30~11:30) 午後(13:00~17:00)
10月10日	火	異年齢児サロン (要予約)	散歩(子育てセンター周り) 予備日:10/24 (雨天の場合は制作)
10月19日	木	子育て相談	家庭相談支援員 村尾由子先生に 来ていただきます(10:00~11:30)
10月24日	火	異年齢児サロン(要予約)	ふれあい遊び

【睡眠が脳を育てる】

睡眠はレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)があります。ノンレム睡眠30分レム睡眠1時間を4~5回繰り返すと充実した睡眠になります。

○レム睡眠時におきていること

その日に起きた出来事・知識・経験を脳内で整理し、蓄積していきます。嫌な記憶を思い出しにくい深い所にしまうのもレム睡眠時だからできる事です。翌日のために脳をすっきりと整理された状態に整える。いわば脳のリセットをしている状態です。

○ノンレム睡眠時に起きていること

脳と肉体の疲労回復(体のリセット)

成長ホルモンの分泌

- ・骨や筋肉をつくり、身長を伸ばすホルモンが大量に分泌される(特に入眠2時間後大量に分泌される)
- 成長ホルモンがたくさん分泌されれば集中力・記憶力・知能も発達します。そして免疫力も高くなり、けがや病気に負けない体をつくることができ、また、そのホルモンには細胞を修復する役目があり、がんなどの発症を予防する働きもあるのです。

セロトニンの分泌

セロトニンが分泌されると気持ちが安定し、すっきりとした精神状態で翌朝を迎えられます。睡眠は心のリカバリーにも役立ちます。

○睡眠不足が発達障害もどきをひきおこす。

- ・成長ホルモン分泌が十分でないために発育が遅れる
- ・セロトニンが分泌されず、また、セロトニン神経系が育たないためにイライラしたり切れやすくなったり、落ち着きがなくなる。
- ・脳も体もリセットされていないため、疲労感が抜けず、朝から机につっぷしていたり授業に集中できない。などの症状を引き起こす原因になります。

睡眠をしっかりすることで脳を育てていきましょう!

