



ほけんだより

令和5年4月25日発行
 社会福祉法人 作陽保育園
 園長 延永 洋子

入園・進級して1ヶ月が経ち、子どもたちも新しいお友達と元気に遊ぶ姿がみられるようになってきました。この時期は、朝・夕の気温差が激しい日もあり疲れが出たり、ケガが増えたり、体調管理が難しいです。元気に過ごせるよう、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

* 早寝 のためにできること *

- ① **まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② **朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ **日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ **午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ **おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ **入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



トイレに行く時間ももつ



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック!

ココをチェック! 子どものけが!



□ つめは短くしよう!

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多くみられます。つめは1週間に1度チェックして短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深くきりすぎないようにしましょう。



お知らせ

6月6日(火)に検尿検査があります。

6月2日(金)に検査説明用紙・検査容器をお配りします。6日に提出されなかった場合、各自で病院を受診していただき、検査結果を提出していただくことになりますので必ず提出してください。検査のやり方をよく読んで、間違いのないように事前に確認をしてください。未提出の場合は夏の水あそびができません。

検査容器を入れる袋の記入漏れがないようお願いいたします。わからないことがあれば、いつでも声をかけてください。

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

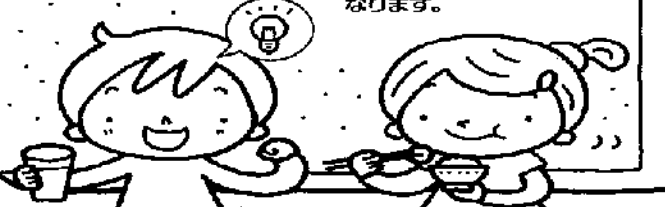
- ① **炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② **たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーハム、ウィンナー、でもたんぱく質をとて 爪は短くしよう!
- ③ **野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

- 脳が元気になる!**
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。
- 肥満防止になる!**
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

- うんちが出やすくなる!**
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。
- 活力が出る!**
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



医師検診・歯科検診ではお世話になりました。ご協力ありがとうございました。

