

ほけんだより

4月

令和2年4月3日 中央保育所

☆ご入所、ご進級 おめでとうございます☆

新年度もスタートし、各クラスからは子どもたちの元気な声が響いています。子どもたちが日々、すこやかに成長できるよう、保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。

今年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。



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、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- 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!



早寝早起きをしよう

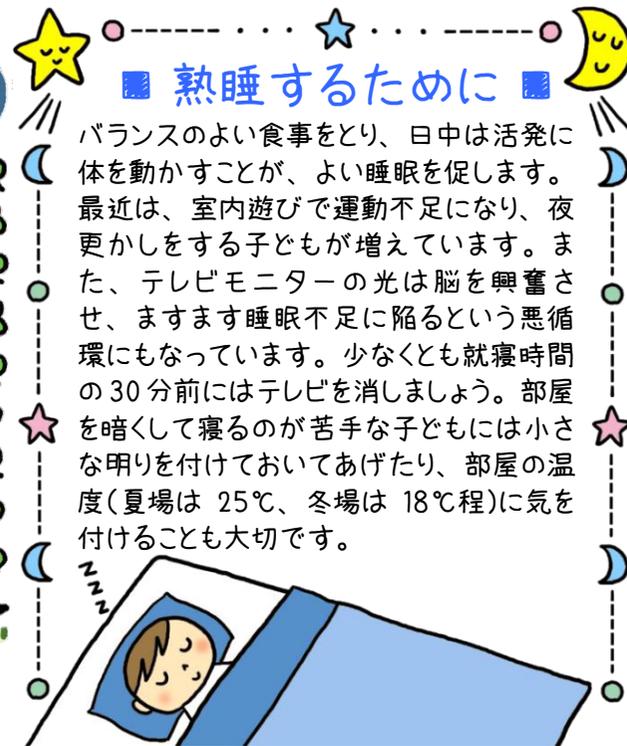
夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく
目が覚める

もりもり
食べられる

朝ごはんが
おいしい!

園で元気に
あそべる



■ 熟睡するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切です。

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。 |



その症状 水ぼうそうかも

- 37~38℃くらいの発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発しんがある
- かゆみの強い水ぼうそうが次々にできる



発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら、医師の診断(治療証明書)を受け、許可を得てから登所してください。