



# ほけんだより

平成31年4月5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。

## 早寝早起きをしよう

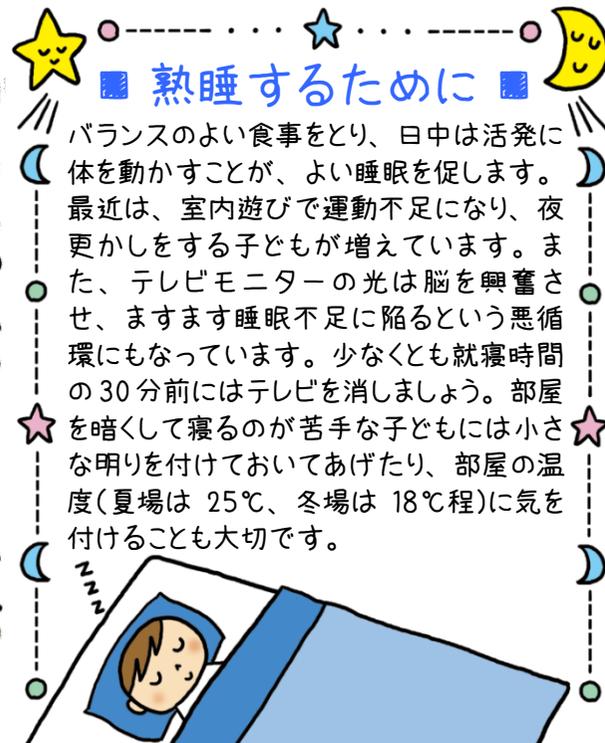
夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

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取り、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ふ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。

## 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！



## 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。



## インフルエンザに気をつけましょう。

季節の変わり目、気温の変化もあり、インフルエンザの感染者も出ています。暑くなったり、急に冷えたりが予想されます。引き続きインフルエンザ予防を心がけましょう。

### 《インフルエンザの症状》

突然の高熱(40℃前後)、倦怠感、おう吐、激しいせき、鼻水、頭痛のどの痛み、関節痛、筋肉痛など

### 《予防のために》

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

