

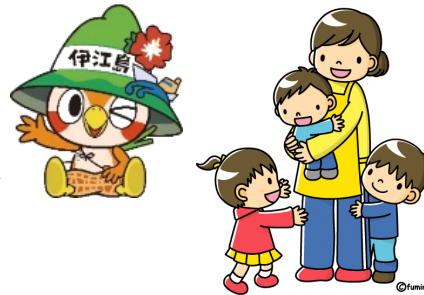
4月 ほけんだより

令和8年4月6日 西保育所

入所・進級おめでとうございます！

新年度を迎え、進級して少しお兄さん・お姉さんになった誇らしい表情のお友だちと、まだ少しドキドキしている表情の新しいお友だちの姿が見られます。新しい環境の中では、不安や緊張も感じ、心身ともに疲れやすくなっていますので、ご家庭ではゆっくり休養し、体調管理を心がけていきましょう。

今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごせますよう、体の成長や健康に関することなど『ほけんだより』を通してお知らせしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



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、睡眠中も動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。



毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題はありません。しかし、朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想です。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



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！

生活リズムを身につけよう！

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は、7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ご飯を食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。また、体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。

③ウンチは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に働きだし、排便を促します。ごはんの後は、ウンチタイムをとり、トイレに座りましょう。

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お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、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、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

