



# すくすくだより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、これから沢山の新しいこと、楽しいことが始まりますね。ワクワクすることが多い反面、緊張や不安があり心も身体も疲れやすい時期です。慣れない新生活による疲れから体調を崩しやすくなります。そこでとても大切になってくるのが、規則正しい生活リズムです。生活リズムを整え、毎日健康的に過ごせるようにしましょう。

## 規則正しい生活リズムは元気の素！



### 早起き 朝の光をいっぱい浴びよう！

人間の体内時計は、通常25時間とされます。毎日調整しないとどんどん狂ってしまいます。そのリズムを調整するのが朝日です。朝日を浴びることで、無意識のうちに24時間にリセットして生活できます。朝はカーテンを開けて日の光を取り込み、7時までにはスッキリと起きられるといいですね。

### 朝ごはん 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。また、それに伴って脳にエネルギーが補給される為、イライラ防止、集中力 up で脳も体も活性化されます。起きてすぐは食欲がわからないので、朝食の30分前に起きるといいでしょう。

### 排便 朝、排便する習慣を！

私たちは体のいらぬ物を便として排出します。腸の動きが悪くなると食欲が低下したり、腹痛やお腹が張る原因になります。そこで朝ごはんをしっかり食べ腸も元気に動くことで便を出しやすくします。そして、便は体のバロメーターにもなります。決まった時間に排便することで、健康チェックがしっかりできるというメリットもあります。

### 就寝 寝るまでの入眠儀式を大切に！

テレビやスマホ、ゲームなどの画面を見続けると、脳が興奮してなかなか寝付けないという状態になります。寝る30分前には消し、絵本を読んだり、布団に入りながら一日の出来事を話したり、体をトントンされながら眠るなど、落ち着く環境を整えましょう。9:00頃までには眠れるといいですね。

### 夜ごはん 寝る2時間前までに食べよう！

夜ごはんの時間が遅くなると、それに伴い寝る時間も遅くなってしまいます。できるだけ、寝る2時間前までに食事をすませるといいでしょう。よく噛んで食べることで、満腹中枢が働き、眠気にも作用してきます。

### 遊ぶ 日中は沢山体を動かして遊ぼう！

昼間に体を沢山動かすと、自然にお腹がすき、食欲が旺盛になります。また、心地よい疲れから早い時間から眠りにつくことができます。しっかり動くことでセロトニンというホルモン（心を穏やかにする作用）の動きを高めます。

### 病児保育ってご存じですか？

お子さんの急な発熱、体調不良・・・仕事も何日も休めないし、近くに頼れる人もいない、こんな時困ってしまいますよね。そんな時、保護者の方に替わって、保育士や看護師が保育・看護を行う施設が病児保育室です。

#### 実施施設

病児保育室「つくし」 豊橋市牟呂町字東里26 ☎75-9296

豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」  
豊橋市青竹町字八間西50 ☎33-6328

こじかこども園病児保育室  
豊橋市植田町字一本木116-151 ☎25-0528

利用するには、事前登録（当日でも可）が必要となり、かかりつけ医を受診し「医師連絡票」を記入してもらう必要があります。利用料は一日2,000円で昼食や飲み物は持参となります。受け入れ可能な年齢や条件、荷物や書類が各施設で異なりますので、直接お問合せください。

### 4月の健診のお知らせ



☆4か月児健診（受付9:00～10:15）

毎週火曜日：11、18、25日

☆1歳6か月児健診（受付12:45～14:00）

毎週水曜日：5、12、19、26日

☆3歳児健診（受付12:45～14:00）

毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2023年4月1日 ☎25-0528

