

すくすくだより

明照保育園

2013年4月号



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、これからたくさん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もあります。何かと忙しい時期で気持ちもせくことが多い毎日だと思いますが、保護者の方がゆったりとした気持ちでしっかりとお子さんを抱きしめてあげて欲しいと思います。よく、お子さんの話を聞き、スキンシップをとることでお子さんの心の安定にもつながるはずです。

さて、この時期は慣れない新生活による疲れなどから体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に保育園に通うためにも規則正しい生活リズムをこころがけましょうね。

健康の基本！生活リズムを整えよう

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1日25時間と言われます。毎日調整しないと、どん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ができます。



朝ごはん

朝ごはんはきちんと食べよう

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環を良くし、脳や体にエネルギーを補ってくれます。

朝ごはんは生活リズムを整える大きな柱です。毎日同じ時間に食べるように工夫しましょう。



うんち

うんちをする習慣をつけよう

「朝うんち」の習慣がつくと、この習慣は一生続きます。

うんちを出すために・・・

- トイレに行く時間を毎朝作る
- 決まった時間に朝ごはんを食べる
- 食物繊維の多いものを食べる

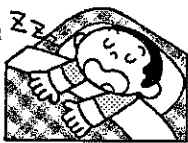


夜更し

夜はきちんと寝かしつけましょう

夜は決まった時間にきちんと「眠らせる」ことが大切です。

例えば、お風呂に入る→歯磨きをする→布団に入る など段取りを決め、それを毎日繰り返すことで「もう寝る時間だ」という意識が高まります。



夜ごはん

寝る2時間前までに食べよう

朝ごはん同様、夜ごはんも生活リズムを整える大切な要素です。

テレビを見ながらの食事は避け、家族でお話をしながら楽しく食事をしましょう。30分くらいで切り上げ、寝る2時間前くらいまでには夜ごはんを済ませましょう。



遊ぶ

外で体を動かそう

昼間に体をいっぱい動かすと、おなかやすき、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就くことができます。



できることから
始めてみましょう♪

林のつばやき・・・

こんにちは。保育課で保健師をしています林と申します。毎月、この「すくすくだより」を悩みながら作っています。保健の情報をなるべく分かりやすくお伝えしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、最近は春の陽ざしが暖かく感じられ、過ごしやすくなってきましたね。私は体を動かすことが好きなので、天気の良い日は近場のゆる～い山に登りに行ったりしています。季節の花を見ながら、汗をかきながら登った達成感でとても気持ちが良いんです!! これからの時期、皆さんもご家族でハイキングなんていかがですか？



4月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 2、9、16、23、30日
- ★1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 3、10、17、24日
- ★3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 4、11、18、25日

場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「はいっぶ」内)

問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。

