

すくすくだより

2013年5月号



5月はお天気の良い日が多く、さわやかで過ごしやすい時期ですね。明照保育園 進級式・入学式から1か月が経ち、新しい生活にだいに慣れたお子さんといえば、その一方で慣れない新生活による疲れなどから体調を崩すお子さんもいる時期です。こんな時期だからこそ、規則正しい生活リズムをこころがけましょうね。

さて、4月号は「生活リズムを整えよう」というテーマでしたが、今月はその中でもさらに大切な食事（朝ごはん）についてお伝えしようと思います。皆さん、朝ごはんはもちろん食べていますよね？朝ごはんは本当に大切なものです。毎日、朝ごはんは必ず食べましょうね。



一日のはじまりは朝ごはんから！！

朝ごはんを食べないで朝ごはん！

①脳の働きが活発に

脳はエネルギーの消費が大きく、寝ている間にもエネルギーと栄養素を消費します。

朝食を食べないと脳にエネルギーが行きわたりません。

毎日朝食を摂る子どもの方が成績が良いと言われるほど、朝ごはんは大切です。脳の栄養源はブドウ糖です。ごはんに含まれるでんぷん質こそが、脳や体に一番有効なエネルギー源となります。



②睡眠によって下がっている体温を上げる

朝ごはんを食べると、体温が上がります。体温が上がると脳も活発に活動し始めます。

朝ごはんを食べないと、体を動かすまで低い体温のままです。低い体温のまま急に体を動かしても思うように体が動かさずだるさを感じることが多くなります。



③朝のうんちの習慣がつく

胃の中に食べ物が入ってくるとその刺激を受けて、大腸が運動をし始め、排便のリズムがつきます。

朝ごはんを食べないでどうなるの？

- ① 疲れやすくなる
- ② 肥満になりやすくなる
- ③ 遊びに集中できなくなる
- ④ お腹がすいてイライラする
- ⑤ 落ち着きがなくなり、けがをしやすくなる



朝ごはんを食べないと、どうして気持ちの問題にまで関係するのか…それは、食べないことにより血糖値が下がり、脳の一部が刺激され、「食べたい！」と体にリクエストするのに、実際は「食べられない」状況なため、精神的に落ち着きがなくなり、イライラや無気力な状態を引き起こします。体だけでなく心の充実にも朝ごはんは大切になります。

おいしい朝ごはんを食べるために…

- 決まった時間に夕食を食べる
- 夜更かしせずに、決まった時間に寝る
- 朝、食事を摂る30分前には起きる

☆これらの繰り返しが
良い生活リズムにつながります☆

5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：7、14、21、28日

★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

毎週水曜日：1、8、15、22、29日

★3歳児健診（受付 12:50～14:00）

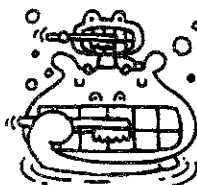
毎週木曜日：2、9、16、23、30日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぶ」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。



歯の健康フェスティバル2013

健康で爽やかな歯！気持ちいい～

- 日 時：6月2日（日）9:30～14:30（受付は14:00まで）
※雨天決行
- 場 所：保健所・保健センター、こども発達センター
（中野町字中原「ほいっぶ」内）
- 対 象：市民の皆さん
- 参加費：無料
- 内 容：歯科健診・歯科相談、フッ素塗布、フッ素洗口、親子で歯の健康教室、むし菌菌チェック、口臭チェック、ストレスチェック、お口からアンチエイジング、スライム作り 他、多彩なブースの用意があります！
- 問合せ先：豊橋市保健所 健康増進課（☎39-9133）
豊橋市歯科医師会 （☎26-8300）

お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。