

すくすくだより 春号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達、先生に迎えられ、また保護者から一時的に離れて過ごすなど環境の変化で朝泣いてしまうお子さんもいらっしゃるかもしれませんが、温かく見守ってあげましょう。



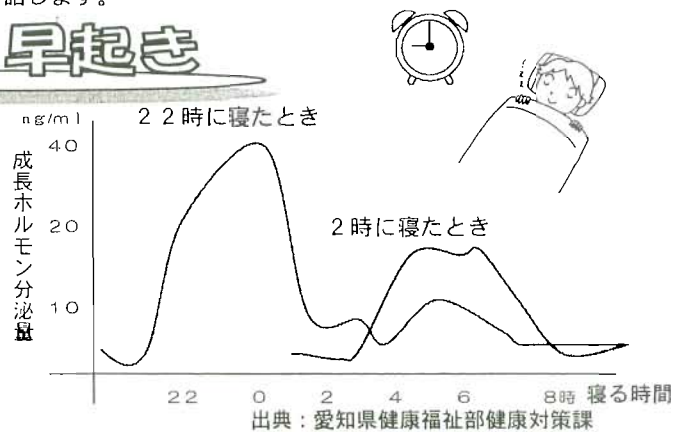
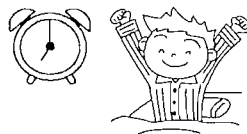
規則正しい生活リズムの大切さ



4月は新しい生活も始まり、周囲の環境が変わることで生活リズムや体調も崩れやすいので、規則正しい生活リズムを心がけましょう。今回は元気いっぱい登園するポイントを大きく3つお話します。

①早寝・早起き

私たちの体は夜寝ている間に成長ホルモンを出して骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ体の組織を治します。夜寝る時間が遅くなると睡眠時間が少なくなり成長ホルモンも減ります。それなら夜寝るのが遅くても朝起きる時間を遅くして睡眠時間を多くすれば成長ホルモンの量は変わらないと思われるでしょう。しかし、残念ながら成長ホルモンは遅く寝ることで量が少なくなってしまうのです。



また、早寝をすることで自然と朝の目覚めも良くなり朝ごはんを食べる時間ももてます。

②朝ごはんを食べる



①エネルギーの源！

私たちは夜になると体を休めようと体温が下がります。体温が下がると脳もお休みモードに入り眠くなります。私たちが起きて寝ぼけているのは寝ている間に体温が下がり、脳も十分に動いていないからです。朝ごはんを食べることで体温も上がり脳や体のウォーミングアップになります！

②ニコニコ・集中力アップ！

脳は1日中エネルギーを必要としています。そのため夕食でとったエネルギーは夜寝ている間に使われてしまい、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが補給されずイライラしたり集中力がなくなってしまいます。

③生活リズムをつくる！

一日の始まりとして朝ごはんを食べることで生活リズムが身につきます。夜遅い夕食は寝ている間に十分に消化できず、翌朝胃がもたれ、食欲が落ちてしまうので控えましょう。

朝ごはんが食べやすくなるポイント

- ・寝る時間の3時間前には夕食を食べましょう。
- ・食欲がない場合、ヨーグルトや野菜ジュース、スープなど食べやすいものを食べてみましょう。
- ・体は起きて30分くらいしないと食欲がわかまないので30分早起きしてみましょう。



③朝にうんちを

私たちは体のいらぬものをうんちとして出します。しかしうんちが出ないと体にいらぬものがたまり、腸の動きが悪くなり食欲が低下したり、腹痛やお腹が張る原因になり、元気がなくなってしまいます。そこで朝ごはんを食べると朝から腸も元気に動きうんちが出やすくなります。うんちを出してすっきりしましょう。

また、うんちは体のバロメーターにもなります。コロコロの硬いうんちは野菜不足や食事量が少ないことが原因のときがあります。健康的なうんちはバナナうんち！お子さんのうんちをチェックしてください。

4月の健診日程のお知らせ

4か月児健診 (受付 9:00~10:50)
10・17・24日

1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
4・11・18・25日

3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
5・12・19・26日

場所 母子保健センター (旧市民病院跡地)
対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。