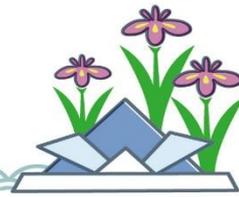




# ほけんだより



令和6年4月30日 みどり保育園

さわやかな風が吹く、気持ちのよい毎日です。外あそびの機会も増えていますが、4月からの張りつめていた気持ちが少しゆるんで、ケガをしたい体調を崩したいしやすくなる季節です。行動や体調を注意深く見守ってください。



## 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時までには起きるように促してみましょう。

### ② 朝ごはんを食べよう!

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。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



## 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、睡眠中も働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。

### うんちが出やすくなる!

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。



## 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。夜も早く眠くなるので、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び

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、布団に入るとぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるので、おむつを持って診察を受けましょう。



### 白



酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎などの疑いがあります。

### 赤



真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性ががあります。

### 黒



黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化管の上のほうで出血している可能性があります。