



雪解けも進み、穏やかな陽の光が嬉しい季節となりました。
 年度替わりのこの時期は、新しい環境に向けてドキドキわくわくしたり、心も身体も落ち着かず疲れやすい時期です。
 規則正しい生活を心がけ、元気に新年度を迎えましょう。今年度も誠にありがとうございました。



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時までに起きるように促してみましょ。

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。

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。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



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。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。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 **日中しっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょ。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。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

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、なぜだか知っていますか?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。

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題ありません。しかし朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想的です。

朝ごはんをきちんと食べる



トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康のチェック!

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを!

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前8時~17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>