

# 保健だより



かやの実保育園

4月は例年よりも雨が多かったですが、親子遠足は晴れて、無事に行なえて良かったです。天気がすごく良かったこと、集まれるのは芝生広場しかなく、日陰も少ないことから、暑さとの戦いでもありました。ご協力ありがとうございました。新しい生活が始まって1ヶ月、少し慣れてきた頃に疲れが出やすくなりますので、ゆったり過ごせると良いですね。



## 今月の予定

1日～ 身体測定  
27日 全園児健診

## 全園児健診

新井クリニックの新井医師が来園します。病院に行く程ではないけど、ちょっと気になることや相談してみたいことなどがありましたら、事前にご相談ください。

決定した健診の日程をお知らせします。  
6/25, 7/23, 8/27, 9/24 です。いずれも第4金曜日です。



## 元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

**① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

**② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

**③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



朝ご飯をしっかり食べることで、エネルギーだけでなく、水分、塩分が補給できます。

ここ最近では、4月から夏のような暑さになることがあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になる危険が高くなります。朝ご飯を食べて、熱中症を予防しましょう。熱中症の予防には、少しずつ暑さに慣れていくことも大事です!

# 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ぶ

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。



お休みが続くと、ついつい生活リズムが乱れてしまいますね。規則正しい生活リズムが一番ですが、乱れてしまったら、ゴールデンウィーク明けから整えていきましょう。夜早く寝るためには、朝早く起こすことが肝心です。前の日が遅かったとしても、朝早く起こすことで、体内時計が早まります。

紫外線は4月から増加し、10月くらいまで強い状態が続きます。日光を浴びることでビタミンDが活性化されたり、セロトニン(幸せホルモン)が生成されたり、朝に日光を浴びると生活リズムが整ったりと良いこともあります。日差しの強い時間は避ける、日陰の多い公園を利用するなどして、調整しましょう。薄手の羽織物を1枚入れておくと、日除けにもなりますし、温度調節もできるので便利です。

初

## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

