



# ほけんだよい



平成31年4月26日

名手保育園

## \* 疲れがたまってくるころです \*

例年、春は新入園のお友達が体調を崩し始め、徐々に病気が広がっていくことがおおいです。

入園・進級と、子どもを取り巻く環境の変化が大きいので、子どもの体にも疲れがたまっています。発熱はなくても鼻水や咳が出ている子もいます。ゆっくと休養をとり、体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

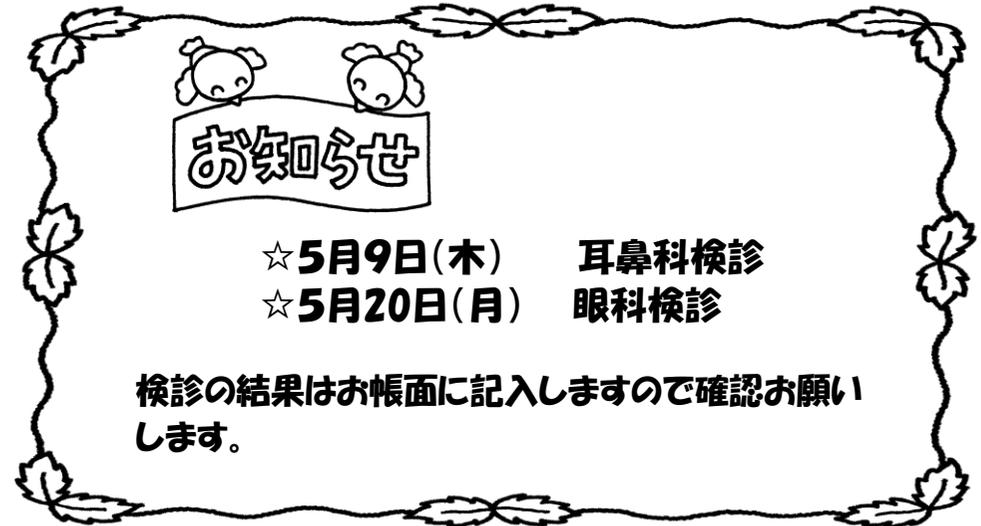
## しっかり食べて、大きくなろう！

子どもにとっては、朝昼晩の3食に加え、おやつも大事な栄養源です。

その中で、意外と軽視しがちなのが、「朝食」。大人の中には朝食をとらない習慣の人もありますが、エネルギーを吸収してどんどん大きくなっていく子どもには、ご法度です。バランスのとれた食事が子どもの体を作ります。

牛乳や卵焼き、ウインナーやサラダなど、食べやすいもの、作りやすいものでかまいませんので、しっかり食べさせましょう。食後にくだものやヨーグルトなどを付け、朝食を楽しみに食べられるようにするのもよいですね。

体重は、3歳過ぎから増加の割合が少なくなります。身長がしっかり伸びていて、発達に問題がなければ、大きな心配はないでしょう。



## ☆ 協力お願いします ☆

子どもは、新陳代謝が活発で産熱量が多く大人より暑がり。汗をかきやすくなりますので衣服での調節が大切です。

大人より1枚少なく、また調節しやすい服装で登園しましょう。