



保健室つうしん



令和6年4月

名手保育園 保健室

皆さんこんにちは(*^▽^*)

皆さんが1年間今年も元気に過ごせるよう「保健室つうしん」を通じてお手伝いさせていただきたいと思います。よろしくお願いします！！



生活リズムは

早起き

でリセット

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊…など、睡眠のリズムが乱れがち。そんな時は、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



朝ごはん

で、元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

体のスイッチ

肉や魚など、体を作るたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。



頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかり取って。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。

お気軽にどうぞ～♪

保育園正面玄関横にほけん室があります。子どもさんの体調などで気になることがありましたら、お気軽に立ち寄りでご相談くださいね(〇〇)

1人で悩まず

相談してね

