

ほけんだより



令和 7年 4月 1日
すみだこども園



一日の始まりは朝食から

- ☆ 決まった時間に起きて、決まった時間に朝食を取りましょう。
- ☆ ご飯・パン・麺などすぐに、エネルギーに変わる食品を取りましょう。バナナでもOK



こども園では、元気に遊びながら多くの事を学んでいきます。一日の始まりである朝に、心と身体に栄養補給することが大切です。



★朝食のポイント

食べることによって体温が上がり、身体が目覚めることができます。そして脳へのエネルギー補給をし、成長期の身体に必要な栄養素補給ができます。



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待でいっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。保健に関する情報は、「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひします。

すみだこども園では、「一日の中で太陽の光を浴びて2時間は外遊びをしましょう」を合言葉に保育をしています。太陽の恵みから、元気をもらい・生きる知恵をもらい・体力がつき、健康な体づくりができます。こども園時代は、人生の根っこ作りです！！しっかり遊び、大きなどっしりとした根っこ作りをしましょう！その為に、生活リズムを整え、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



早寝・早起き・朝ごはん・・・
しっかりとって元気にすごそう！！



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う。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ほっとして、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。ごはんの後はうんちタイムをとり、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。



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

