

# ほけんだより



令和4年5月  
こでまり保育園  
～第2号～

新年度が始まって1ヶ月が経ち、春の風が心地よく新緑の美しい季節になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。この時期は一日の気温差が大きく、心や体に疲れが出たり、体調を崩しやすい時期でもあります。一枚羽織る物を持ち歩いたり、汗をかいたら着替えるなどこまめに衣服調節をしながら体調管理をしましょう。また、新型コロナウイルスの感染予防のため引き続き、感染予防を行い、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛けて、免疫力を維持していきましょう。



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!

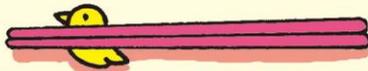
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

### 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!



## 爪はきれいかな?



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切っていただくようお願いいたします。

## ◇◆早寝・早起きをしよう◆◇

### ～“寝る子は育つ”はほんと? 脳と身長との関係～

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きく関わっているからです。深いノンレム睡眠によって体を成長させ、浅いレム睡眠によって脳を発達させます。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りは深い時の方が、成長ホルモンの分泌が多いことが分かっています。ことわざどおり、「寝る子は育つ」のです。



### ～ゆったりした気持ちで入眠するために～

お布団に入るギリギリまでテレビを見ていると、ブルーライトの影響を受け、メラトニン生成が抑制されてしまいます。メラトニンとは、睡眠を促すホルモンのことです。布団に入る30分前にはテレビを消し、頭も体もすっきりした状態で入眠するように心がけましょう。

