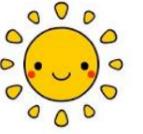


# おひさまだより



R3 年度 No.6

暖かなひかりとともに、小さな虫や花草を見かける季節となりました。感染予防対策をしっかりとつつ、春の季節を目や肌、香りで楽しみたいものですね。

「はじまりの春、生活習慣をみなおしませんか😊」



## 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時までには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、ぼーっとして、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。



## 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。

### 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。

### 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。

### ⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、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。

### 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。

### 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。



子ども達は入眠 1~2 時間後に成長ホルモン(骨格や身体各部の成長を促す作用)が多量に分泌されます。就寝時間が遅くなるとホルモンの出る量が少なくなってしまう、体の成長に影響を及ぼします。また、早寝早起きをすることで脳の働きが活発になり、集中力が高まるといわれています。睡眠はとても大切です。

正しい生活リズムで、子ども達が健康的に成長できますように☆

予約、質問などはこちらへ！！  
病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)

# 0875-52-6620

(電話受付：平日 7:45~18:30)

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園 検索

