



# 保健だより

入園や進級を迎え、新年度がスタートしました。初めての園生活の不安や、お部屋が変わったり、環境の変化で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠、栄養をとり、一日の疲れをとるようにし、また、休日はゆったり過ごせるようにしましょう。

## 生活リズムを整えましょう

元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう！！



### 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。夜8時台に寝て、朝6時台に目覚めるようにするのが理想的です。また朝ごはんを食べると、体温が上がって脳も働き出し、活動の準備が整います。朝食をしっかりと食べて元気に1日をスタートしましょう。



## 朝ウンチのリズムを見つけよう

便秘になるとおなかがはって食欲が落ちたり、おなかが痛くなったりすることもあります。便秘は健康のバロメーター。毎日排便するように日ごろから以下の点に気をつけましょう。

- 朝食後にトイレに行く習慣をつける。
- 好き嫌いなく、食物繊維の多い野菜を食べる。
- 外で元気に遊び、腸の働きを活発にする。

