

発効日:2016年4月11日 発行:きぼう保育園・ぶどうの会



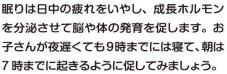
# 生活。学的特別



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。

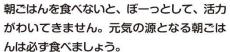


#### **●**早寝早起きを意識して





#### ②朝ごはんを食べよう!





#### 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。



### 困った時の一時保育! 一時保育って何だろう?

楽しんで子育てして ますか?

近みいちいて頼て困もそ育一用となりにあなったが庭すいいしく時子育されるがにったいまなは育をいいまなはでいまなはできたらいまなはすります。というはははいてっ伝時家ずの業ご録進じあなきとっに庭。保の利制

一度ご見学方々遊び に来てみてください。 困ったときの強い味 方になるハズです。 区内にお住いの0歳 ~就学前のお子さん が対象になります。 利用目的は様々。リ フレッシュ・通院・ お買い物・美容院と 何でもOKです。時間 制で利用できます。 お預かり時間は9時 ~17時までのお好 きな時間となります。 平日のみとなります。





春の陽気に誘われて土手にお散歩に行ってみました。つくしやヨモギがありました。また、貨物線路沿いでは菜の花が咲き乱れていました。周りの木を見ると桜も満開です。また、鬼ぐるみの木も新芽が顔を出しはじめていました。暖かい日にはお子さんと一緒に土手をお散歩して自然に目を向けてみてはいかがでしょう。大人の目の高さではなく子どもの目線で見渡してみると世界が変わって見えるかも!子どもの目線の不思議体験してみてくださいね。

### 赤ちゃんが高熱、でも慌てないで!

## 突発性発しん

6か月から1歳くらいの子どもがかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た! ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごせば心配ありません。



- 突然の高熱 (38~39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発しん
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うことも



# 早寝・早起き・朝ごはん 習慣を身に着けよう!

\$

8

43

SS



### 元気な1日は

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。

#### **☆ 大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 でもたんぱく質をとりましょう。

#### 8 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!



# 早寝早起きをしょう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、 自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。

毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

気分よく

目が覚める

もりもり 食べられる 8

R

4

園で元気に あそべる

朝ごはんが おいしい!

### **-日の生活リズムの見直し** をしてみましょう!

# **ジャ早寝**のためにできること



## 赤ちゃんの 日本日ドリズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ 一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、 夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くな ります。この時期になったら、昼は大人がかかわっ てあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょ う。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」 という、睡眠リズムが整っていきます。



#### (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。

#### 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。

#### (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。

#### (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。

#### **(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。

#### (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。



