子育て情報誌 2016.4月号

発効日：２０１６年４月１１日　発行：きぼう保育園・ぶどうの会

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。

❶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。

❷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。

❸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？
近年、核家族化が進み、頼りになるおじいちゃんやおばあちゃんが近隣にいないご家庭が増えてきています。ちょっと頼りたい時・手伝ってもらいたい時に困ってしまうご家庭も少なくないはず。
そんな時は地域の保育園の子育て事業の一時保育を是非ご利用ください。登録制となります。

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。

のぶえ先生のつぶやき

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。

主な症状

- 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・朝ごはんの習慣を身に着けよう！

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。

❶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。

❷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。

❸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！

早寝早起きをしよう

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！

一日の生活リズムの見直しをしてみましょう！

赤ちゃんの睡眠リズム

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。

早寝のためにできること

❶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。

❷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。

❸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。

❹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。

❺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。

❻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。