



2021年5月6日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

新年度がスタートして1ヶ月。進級した子どもたちは、下のクラスのお友だちの手をひいたりしておにいさん・おねえさんらしく面倒見の良さを発揮しています。不安そうだった新入園児の子どもたちも元気に遊べるようになりましたが…、緊張から解き放たれた次に心配なのは、疲れでしょうか。体調の崩れが心配な時期です。早目早目の休養、そして“早寝・早起き・朝ごはん”で規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムを身につけよう！



園での生活にも慣れ、緊張が緩み始め、疲れが出てくるこの時期  
「早寝・早起き・朝ごはん」＋「朝うんち」  
で規則正しい生活リズムをこころがけましょう。

### 早起き

早起きして、日中よく体を動かすと早く寝られます。  
また、カーテンを開け、朝の光を浴びると、  
体内時計がリセットされ体も脳も目覚めます。

遅く寝ても、  
毎朝、決まった時間に  
起きることで脳のリズム  
がリセットされ新しい  
1日が始まります。

### 朝ごはん

食欲がない時は  
コップ1杯の  
水や牛乳でも  
よいそうです。

朝ごはんを食べてさまざまな栄養素を補給すると、  
脳が目覚めて活発に働きます。  
また、胃腸が刺激され、内臓も活発に働かせます。  
脳にもエネルギーを補給し、体温を1℃上げて、  
1日の活動の準備をします。

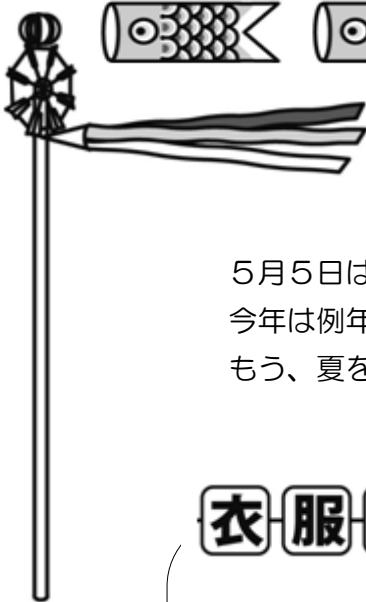
### 早寝

夜更かしすると、1日のリズムが崩れます。  
午前中に体温が上がらず、脳や体がうまく  
働かないこともあります。  
心身の休息、脳や体の発達のためにも  
睡眠は大切です。

### 朝うんち

朝ごはんをしっかり食べると、大腸が動きだし  
うんちがしたくなります。  
我慢すると便秘に！！  
朝は、トイレの時間を  
確保しておきましょう。





## 暦の上ではもう夏 !!

5月5日は“立夏”もう夏を思わせるような暑い日もありましたね。  
今年は例年より1ヶ月くらい、季節を先取りしていると言われてます。  
もう、夏を迎える準備をしておきましょう。

### 衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい
- 朝晩と日中の、気温差が大きい



調節しやすい服装で！ 着替えの準備も忘れずに！  
外遊びでは、汚れたり、気温によって重ね着で調節したり、  
着替えることが多いです。

### 水分補給

- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに
- 汗をたくさんかきはじめる



少しずつ、こまめに水分補給を忘れずに!!  
水分補給は、水かお茶が基本。  
甘いジュースでは、  
糖分過多になりがちなので注意！

#### 子どもたちの水分補給に ピッタリのお茶 !!

カロリーは0に近く、  
糖分も含まないお茶は、  
水分補給にピッタリ！  
ほうじ茶や番茶は、  
カフェインが少なく、  
小さな子どもにも  
安心です。

### 紫外線

- 紫外線の量は、5月頃から急増
- お昼前後の時間帯が、もっとも強い



外遊びのときは、帽子をかぶりましょう!!  
風通しの良いメッシュ素材や麦わら帽子が ◎

