



# ほけんだより

令和3年12月  
きりしま保育園

肌に当たる風が冷たくなり、冬が近づいてきたことを感じます。今年は全国的にも手足口病が流行していますが、これからの季節はさらに空気が乾燥し、インフルエンザやノロなどのウイルスの活動も活発になります。引き続き「手洗い」「うがい」といった感染予防策と同時に、「睡眠」「食事」「排便」などの日々の生活リズムに再度目を向けて、免疫力を上げてウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。

## 病気を吹き飛ばすからだづくり



### ● 睡眠 ●

#### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。「早寝早起き」「良質な睡眠」を心がけましょう。

睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招くだけでなく、心の不調にもつながります。また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



#### 眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠れない様子の時は、温かいお茶など、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。また、眠る前に絵本を1つ読んだら電気を消すなどの眠りの導入ルーティーンをつくっておくことも大切です。

### 眠るときの衣類にも気を付けましょう

寒い日でも子どもは寝汗をたくさんかきます。寒くないように、フリース素材のパジャマや発熱する素材の下着などを着せたくになりますが、そのような素材は汗を吸い取ることができません。汗をかいて濡れたまま寝ていると体が余計に冷えたり、あせもなどの皮膚トラブルの原因になったりします。汗を吸い取ってくれる綿100%の下着やパジャマを選んであげましょう。日中の活動にもぜひ綿素材の下着や服を選びましょう。



# 朝ご飯

## 朝ご飯には…

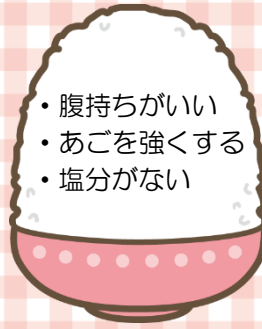
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳を活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

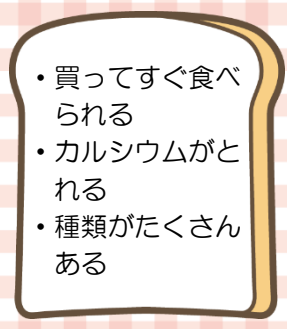


## ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

## パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある

### ご飯食



ご飯・おにぎり、おかず、汁物

### メニュー例

### パン食



パン、おかず、スープ・牛乳

これからどんどん寒くなると、子どもたちも朝の活動がおっくうになってしまいます。朝ごはんのメニューにもひと工夫しましょう。ごはんにはお野菜たっぷりのあたたかいお味噌汁、パンにはお野菜たっぷりのあたたかいスープを添えるとお腹の中から温まり、子どもたちは寒い日でも外で元気いっぱい遊ぶことができます。



# うんちについて

## 朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

## 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝ご飯をきちんと食べる。
- 3 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



生活リズムのちょっとした変化や、食生活（食べる時間など）の変化、水分を摂る量の変化などで子どものうんちのリズムはくずれやすくなってしまいます。排便リズムを整え快便になると、腸内細菌の働きが活発になり免疫力が強化されます。抗生物質を飲んでいる時に下痢になりやすいのは、抗生物質で腸内細菌が死んでしまうからです。抗生物質を処方されたときに一緒に整腸剤を処方されたときは、下痢がなくても腸内細菌を整えるためにきちんと内服しましょう。