



# すくすくだより



2025年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、これから沢山の『新しいこと』『楽しいこと』が始まりますね。ワクワクすることが多い反面、緊張や不安から心も体も疲れやすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけ、疲れを溜めないようにしましょう。



## 規則正しい生活習慣で心も体も健康に！



### ①早寝・早起き

私たちの体は、夜寝ている間に成長ホルモンを出して、骨を伸ばし、筋肉を増やし、痛んだ体の組織を治します。成長ホルモンが分泌される22:00～2:00の間、熟睡していることが重要です。これは子どもも大人も同じなのです。子どもと一緒に早寝早起きの習慣をやってみましょう！

### ②朝ごはんを食べる

朝ごはらは、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。また、それに伴って脳にエネルギーが補充される為、イライラ防止、集中力 up で脳も体も活性化されます。起きてすぐは食欲がわからないので、朝食の30分前に起きるといいですね。

### ③朝に排便の習慣を

私たちは体のいらぬ物を便として排出します。腸の動きが悪くなると食欲が低下したり、腹痛やお腹が張る原因になります。そこで朝ごはんをしっかり食べ、腸も元気に動かすことで便を出しやすくします。そして、便は体のバロメーターにもなります。決まった時間に排便することで、健康チェックがしっかりできるというメリットもありますね。



## 今から熱中症対策を！！



えっ！今から熱中症対策？！まだ、そんなに暑くないのに？・・・と思いますよね。子どもたちは体温調節がとても未熟なので、暑さに慣れていない状態から夏の暑さに直面すると、熱中症リスクがとても高くなってしまいます。今から熱中症にならない体作りを始めましょう！

### 汗をかく練習をしよう！

- ①戸外で体を動かし遊ぶことで、汗をかくことを習慣づけていきましょう。
- ②入浴時、40度程度の湯舟につかり発汗を促します。じんわり汗をかく程度で十分なのでゆっくり浸かってみましょう。

汗をかいた後はしっかり拭き取り、水分を十分摂るようにしましょう。本格的な暑さになる前から、上手な汗のかき方を習得すると、熱中症になりにくい体になります。



### バランスの取れた食事で体力貯金！

常日頃からバランスの良い食事を、3食しっかり食べることで健康な体作りができます。急に暑くなることで、一番に奪われるのが体力……。基礎体力がしっかりついていれば、暑さにバテることなく、元気に過ごすことができます。よく食べ、よく寝る子は病気からの回復、体力の回復が早いように思います。体の基本はやはり「食」。これは子どもも大人も同じ。子どもと共に「よく食べ」「よく寝る」を行い、生活リズムを整えていきましょう！



### 登園前の体調チェック

新しい環境での生活に疲れが出やすい時期です。登園前にお子さんの様子をよく観察し、いつもと違う場合は無理をせず様子を見るようにしましょう。お子さんの平熱や「いつもの状態」を把握しておくことも大切です。

- 熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹は出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？
- 顔色は良いですか？
- うちんちは出ましたか？



朝の検温はいつも同じ時間に計測しておくこと、ちょっとした違いに気づけるかと思えます。また、朝排便する習慣が身につくと、観察しやすいですね。



～子ども保健課からお知らせ～  
乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2025年4月1日 ☎25-0528