


新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。



朝ごはんで元気のスイッチを押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。

頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりととりましょう。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。

うんち
スルリ、スッカリ
出ていますか？


毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッカリ”しているなら大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりする場合、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少量しか出ない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強いきんで泣く、痛がる

※このほか、元気がない様子などもよく見られるサインです。


そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとる
- 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。




こどものけが！ 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

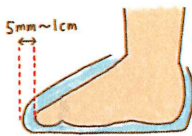
【小さな子どものけがをしやすい特性】

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない

子どもの運動神経の発達には12歳ごろまでに完了するとも言われています。園でも、外遊びなど体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思いますので、ご協力をお願いします！

服が大きすぎませんか？





靴のサイズは合っていますか？

・体を動かしやすい服装で登園する
・サイズの合った靴をはかせる(足の大きさより5mm~1cm余裕があるもの)

子どもをタバコから守ろう！！

5月31日(日)~6月6日(土)は禁煙週間です

タバコの煙には、ニコチンやタールなど様々な有害物質がたくさん含まれています。子どもがタバコの煙にさらされること(受動喫煙)で様々な影響が心配されています。

【タバコの煙による子どもの身体にあらわれる影響】

- ◎乳幼児突然死症候群(SIDS) ◎低体重児 ◎むし歯、歯肉への色素沈着
- ◎肺炎、気管支炎、ぜんそくなど呼吸器の病気 ◎中耳炎 など

