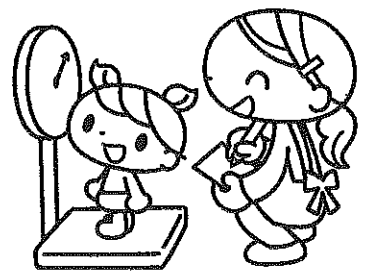


春を元気に過ごしましょう

新しい年度の始まりです！
春は、色とりどりの花が咲き、新しいお友達との出会いもあって、気持ちがウキウキする季節ですね。
この入園・進級の「ウキウキ」「ワクワク」を維持するためには、元気に登園できることがポイント。季節の変わり目に体調を崩すケースはよくあるので、気をつけましょう。
また、入園・進級など、環境変化への緊張感も人それぞれで、安定した生活を送れるようになるには時間がかかる子もいます。おうちに帰ったら、とにかくのんびり過ごしましょう。夜は一緒にお風呂に入り、早めに就寝して。元気パワーの源は「よく眠り、よく食べること」です。
毎年の傾向として、4月中旬以降になると、病欠が増え始めます（特に新入園児）。そのころから疲れも溜まってくるようですので、体調をよく見て、早めに休養や受診などの対応を心がけましょう。
いつもと違った様子が見られるときは、登園時に声をかけてください。親子で楽しく過ごせるように、疲れをためず、元気に園生活を送りましょう！






✿ 身長、体重について ✿

毎月、身長と体重を測定します。
出席カードに記入しますので、
毎月お子さんの成長を楽しみに
しててください。

※この毎月の測定は、服を着たまま測ります。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



おいしい絵本 『くりとぐら』


文：中川李枝子 絵：大村百合子(福音館書店)

ぐりとぐらは、料理作りと食べることが大好き！きょうも2人で山にくり拾いに出かけたのですが、そこで見つけた物は、大きな大きな卵。カステラを作ろうと決めましたが、卵が大きすぎて家まで運べません。それなら山で作ろうと、お鍋・ボール・泡立て器・小麦粉など、必要な材料をリュックに詰め込んで再び山へ。石のかまどでカステラが焼けるいい匂いにつられて、森の動物がたくさん集まってきて…。ほのぼのとした、春にぴったりのお話です。

※4月のポイント※

生活リズムを整える


入園・進級直後は、新しい環境に緊張感もあり、体も心も疲れる時期です。毎日入浴し、夜は9時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることが大切。成長ホルモンの分泌も22～4時くらいの睡眠中にいちばん分泌されるといいます。ゆっくりお風呂に入ることで、気持ちもほぐれます。たっぷり睡眠を取ることで、日中の疲れがとれ、免疫力もアップします。成長の面からいっても幼児期には良質な睡眠が欠かせませんね。



元気な1日は 朝ごはんから

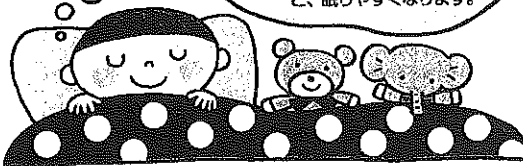
朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①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。
- ②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たんぱく質をとりましょう。
- ③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！



早寝のためにできること

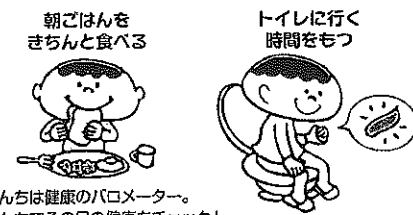
- ①まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ②朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③日中にしっかりあそび
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤お風呂はぬるめに
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お風呂はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



毎朝「うんち」でおなかすっきり！

「おなかが高い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる
トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のパロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- 『健康おたより文例集』学研
- 『ピコロ4月号』学研
- 『ポット3月号』チャイルド

