



少しずつ秋らしい季節となり、朝夕涼しくなりました。とても過ごしやすいはなりましたが、温度差が激しいため、体調が崩れやすくなります。衣服等の気配りをしながら、しっかりと健康管理をしていきましょう。

～ 生活リズムを見直しましょう～

★早寝・早起きしていますか？ 朝ごはん食べていますか？

質の良い睡眠には【日中の疲れをとる】【体の成長を促す】【病気を治す力が増す】などの効果がありますので、睡眠時間を十分とりましょう。9時頃まで就寝し、朝は午前7時頃までには自然に目覚められるといいですね。

また、朝食はその日初めて口にするエネルギー源です。日中元気に活動するために、必ず食べましょう。

★朝、排便していますか？

朝排便してくる子がどの位いるのか、1週間かけて子どもたちに聞き取り調査をしました。その結果が以下のとおりです。(1週間の平均)

	年少組	年中組	年長組
朝、排便した	44%	45%	36%

なんと朝、排便をしない子が6～7割にのぼりました。



◆ 排便の不調は、十分な量の朝食と時間的なゆとりを作ることで解決 ◆

十分な量の朝食とは？

⇒ 便は食べ物体内で消化吸収された残りかすで、長い腸を通過して出てくるので、朝食を欠食したり、菓子パンや牛乳といった簡単なものでも、腸内の量が満たされず便秘しがちになります。また、便にはほどよい柔らかさが必要なため、朝の水分補給は大切です。味噌汁やスープなどをしっかりと、卵や魚などのたんぱく質の多い主菜と、野菜や芋などでつくる副菜の両方が整っている朝食を食べましょう。

排便を済ませていないと、日中十分に筋力を発揮できず、快適に活動できません。

必ず朝食を食べた上で排便を済ませ、ゆとりを持って登園しましょう!!

— 食事のチェックで、あたたかい親子・家族の絆を深めましょう —

(1) お子さんの食べ方をチェックしましょう。

- ① 「いただきます」をして、食事を始めていますか？
- ② 楽しそうに食べていますか？
- ③ よく噛んで食べてますか？
- ④ 落ち着いて食べてますか？
- ⑤ 食事やおやつを決まった時間に食べていますか？
- ⑥ 家族の人とかかわりをもって食べていますか？
- ⑦ 食事が終わったら「ごちそうさま」をしていますか？

(2) 食欲や健康づくりにつながるお子さんの生活をチェックしましょう。

- ① 夜は、9時頃までに寝るようにしていますか？
- ② 朝、うんちをしていますか？
- ③ 身体を動かす運動遊びをして、汗をかいていますか？戸外を好んで遊んでいますか？
- ④ 友だちとかかわって、一緒に遊んでいますか？
- ⑤ 夜は、お風呂に入ってゆったりできていますか？

(3) 食事づくりや生活を振り返って、保護者の方自身がチェックしましょう。

- ① 味のついていない白いごはん・パンの主食はありましたか？
- ② 魚や肉、卵、大豆製品などを主材料にした主菜はありましたか？
- ③ 野菜や芋、海藻などを主につかった副菜はありましたか？
- ④ うす味を心がけましたか？
- ⑤ 食の材料をうまく組み合わせてみましたか？
- ⑥ 子どもの発育・体調に合わせて、食事の種類や量、大きさ、固さを工夫していますか？
- ⑦ お子さんの自分で食べようとする意欲を大切にしていますか？
- ⑧ 食事について、家族や身近な人と話をして、良いアイディアを参考にしていますか？

親子共々できている項目はどの位ありましたか？今後少しずつ、今より良い展開ができるよう、意識して生活をしてみましょう。きっと、毎日子どもの笑顔でいっぱいになることでしょう。

※参考文献

前橋 明 著 「いま、子どもの心とからだは危ない」(大学教育出版)

図書室にありますので、保護者の皆様もぜひお読み下さい。



＊＊ ～ 学校薬剤師 かめだ調剤薬局の鈴木明美先生より ～ ＊＊

＊＊ 風邪をひかないようにするには？ ＊＊

予防の基本は、手洗いとうがいです。

＊＊ 手から感染することが多いので、手は20秒ほどかけて丁寧に洗いましょう。 ＊＊

手指消毒剤を使うのもおすすめです。

