

# しいのみクラブニュース




風が爽やかな季節になりました。新緑が美しく、ダンゴ虫やちょうちょなど子どもの大好きな生き物も沢山出てきています。子ども達も青空の下、自然を観察するなど、楽しい経験ができるといいですね。

※園内工事中の為、5月の園庭開放はお休みとなります。

6月より「しいのみクラブ」がリニューアルして開催されます。

今後の詳細はHPをご確認ください。













## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

**① 早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

**② 朝ごはんを食べよう!**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましよう。

**③ うんちは済んだかな?**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましよう。


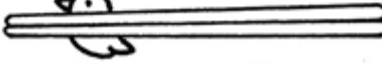
## 元気な1日は 朝ごはんから

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よう。

**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よう。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よう。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 おふろはぬるめに**  
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯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」をつけましよう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていましよう。メリハリをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていまします。

