



ほけんだより 5月号

令和7年5月1日
認定こども園
桜保育園

気持ちのよい季節になり、みんなで外遊びをする機会が増えてきました。新しい生活がスタートして間もないですが、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。

子どものリズムを大切に

人間には「体内時計」があり、日中は起きて、夜間は眠るリズムがあります。



【1日の睡眠時間】

- ・生後0～3か月→14～17時間
- ・生後4～11か月→12～15時間
- ・1～2歳→11～14時間
- ・3～5歳→10～13時間

寝る子は育つ

8～9時に就寝、10時に熟睡すると**成長ホルモン**がたっぷり出ます。睡眠は子どもにとって**脳や心身の発育に必要不可欠**です。「乳幼児期」によく眠る習慣をつけることが、**発達を促し、生活リズムを整える**というよいサイクルにつながります。



脳では……

成長ホルモンにより、**脳神経のネットワーク**が作られます。その日に覚えたことや記憶を整理し、使った脳を休めたりと子どもの脳は急成長します。

子どもの睡眠は大人とは時間も質も違います。子どもがしっかり眠れるよう大人が**生活サイクルを合わせて**あげましょう。

体内では……

ぐっすり深く眠っている時には骨や筋肉を作る成長ホルモンが沢山分泌されます。



あさごはん

で元気のスイッチをONに！

育ち盛りの子どもたちは、毎食**しっかり食べる**ことが大事です。

- ・活動エネルギーの補給
- ・成長のためのエネルギー

体のスイッチ

肉や魚など体を作るたんぱく質をしっかりととりましょう。

頭のスイッチ

脳を元気に働かせるためには、ごはんやパン、麺類などの主食をしっかりとって。

お腹のスイッチ

朝しっかり食べると腸が目覚めて動きだし、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物等繊維質が多いものがお勧め。

うんち スリリ、スッキリ出ていますか？

排便が毎日なくても、元気で食欲があり、うんちがすりと出てスッキリするなら大丈夫。毎日出て固いウンチが続いたり、痛がったりするなら便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢して便秘が悪化しがちになりますので、早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・固くてコロコロのうんちが少ししか出ない。
- ・うんちの量が少ない。
- ・うんちをする時強く息んで泣く、痛がる。



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる。
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる。
- ・お腹を優しくマッサージする。
- ・トイレに座る習慣をつける。

★中々解消しない時は、**かかりつけ医に相談を。**

