



令和7年5月7日
すみれ保育園

新年度がスタートして一か月。新しい生活に慣れてきたことと思います。それでもゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

今月の目標：早寝、早起き、朝ごはん、朝うんちの大切さを知りましょう

朝ごはん、排泄がなぜ大事なのか親子で考えて、朝ごはん朝うんちの習慣をつけよう



早寝・早起き

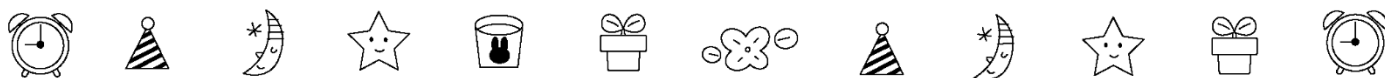
一日元気に過ごすためには、朝は7時に起き、夜は9時に寝るようがんばりましょう（0、1歳は十分な睡眠が必要です。できれば8時ごろから寝る用意をしましょう）。寝ている間に成長ホルモンなどの分泌が多くなり、日中の体の疲労を回復してくれます。

朝ごはんを食べる

一日の元気の源は朝食からです。よくかんでしっかり食べましょう。

朝ごはんの後排便をする

朝ごはんをしっかり食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝は余裕もなくバタバタしがちです。子どもの生活リズムを身につけるためにも、家族みんなでゆとりのある時間を過ごせるよう心がけましょう。



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



毎朝うんちでおなかすっきり！

「おなか痛い」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



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康をチェック！

トイレに行く時間をもつ



お知らせ

5月12日(月)に歯科検診があります。

歯科医師が園に来園され診ていただきます。結果は降園時に持ち帰りますので用紙でご確認ください。