



# ほけんだより No. 13

令和8年1月5日

すみれ保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 今月の目標：寒さに負けず、毎日元気いっぱい過ごしましょう。

・冬の感染症に気をつけ、寒い冬を元気いっぱい過ごしましょう。

## お正月気分から生活リズムを立て直そう

新年が始まりましたが、まだ年末年始のお休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるといいですね。

- 早寝・早起きをしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

## 家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

## 背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいがちですね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

## 睡眠は十分とっていますか？

テレビや動画を見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていますか？十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ている時に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また朝寝坊など、こどもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。早寝・早起きを心掛けましょう。