



# ほけんだより

令和5年4月発行  
大府市保育園看護師



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活、新しい環境になった子どもたちは、緊張や不安から心身ともに疲れやすく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

## ～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脳が元気になる

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんによってエネルギーを補いましょう。



### ②体の活性化

体温が上がり血液が体内を巡って活動的になります。視覚、味覚等により刺激され、脳が目覚めます。



### ③うんちが出やすくなる

腸の働きが活発になり排便しやすくなります。「朝食を食べ、トイレに行く」排便習慣を身につけていきましょう。



### ☆正しい姿勢

足がぶらついていると噛む力が弱くなります。両足で踏ん張った状態でしっかりとご飯を噛めるようにしましょう。

### 塩分・添加物

加工食品に含まれる塩分や添加物は、カビや腐敗を防いでくれています。過剰な摂取を続けていると、将来的に生活習慣病になる可能性があります。バランスの摂れた食事を心がけましょう。



看護師が在籍している保育園があります。保育士と連携し、子どもたちの健康管理や保健衛生に努めていきます。ご相談等ありましたら、保育園にお申し出ください。

- 学校保健法に準じ、感染症にかかった場合の登園は、医師の許可が必要です。「感染症に関するお知らせ」をご確認ください。感染症と診断された場合は、速やかに保育園にご連絡ください。
- 保育園では原則投薬はしません。「保育園での薬の取扱いについてのお願い」をご確認ください。  
※登園許可書・投薬指示書等の書類は病院によっては有料になることがあります。

### 「子どもの体力向上を目指して」 ☆バランスをとってみよう☆

※親子で楽しんでみてください。

#### 乳児「ゆらゆらバランス」

大人のふとももの上に座ったり、立ったりしてバランスをとります。足を揺らしたり上下させたりすると楽しいですよ。



#### 幼児「つかまってゆらゆら」

大人の腕や手につかまって自分の力でぶら下がります。

