



4月

# ほけんだより

すみだこども園 令和6年4月1日

入園・進級おめでとうございます。

4月は、たくさんの新しい出会いがあります。この出会いに感謝をし、すみだこども園で出会った、228名の園児とその家族様そして45名の職員との新しい生活の始まりです。どうか充実した1年でありますように、まずは自分の身体を大切に子どもたちの生活リズムを整えることから私たち大人が子どもたちのためにできることを考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

まずは、毎朝、子どもたちの体温を測定し上げてください。  
そして、平熱を知っていただきたいです。

★水平はダメ



★わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる！！  
体温計を挟んだ方の腕を胸につけ、大人が抱かえる。

そして、ルクミー連絡帳で、園に送信をお願いします。

以上児さんは、体温・排便・機嫌を・・・

未満児さんは、体温・排便・機嫌・食事状況・睡眠状況の記入をお願いいたします。

## 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。

### 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。

### 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ょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、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。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入るとぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



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ょう。

### 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！



## 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、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題はありません。しかし、朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想です。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



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！