






# ほけんだより 11月

## ニチイキッズ 愛宕保育園



朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。  
先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

### \* 生活リズムの三本柱

“睡眠”	“食事”	“遊び”
		
<p>成長に欠かせないホルモン分泌のためには、時間の確保だけでなく、<u>ほぼ決まった時間に寝て、起きることが大切です</u></p>	<p>昼間行動するために、朝起きたら体温を上げるために<u>朝ごはん(エネルギー補給)が必要です</u></p>	<p>午前中はできるだけ外で遊びましょう。夕方以降は、スーパーやカラオケ等強い光を浴びる場所に連れて行かない。</p>

### \* できることからはじめてみましょう

- まず、10～30分早起きしよう
- 朝はカーテンをあげよう
- 起床は、五感を刺激して
- 朝ごはんを食べよう
- できるだけ外遊びを
- 夕方以降は、強い光を避ける
- 夕食は決まった時刻に
- 夜寝る前のテレビに注意
- 夜は興奮しない・させない
- 「おやすみなさい」の儀式を
- …不機嫌なら縦抱きが効果的
- …もっと朝の光を！
- …食材を切る音、朝食のにおい、楽しい会話など
- …エネルギーに変わるものを
- …休みの日にもいっぱい遊んで
- …コンビニ、スーパー、カラオケ等に行かない
- …これが就寝時刻の鍵
- …夕食後は、子どもをだんだんおやすみモードに
- …絵本やお話など、親子で決めて

### 動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

#### 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。  
Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



#### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

#### 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。