



ほけんだより

令和4年9月14日発行
うえだこども園

暑い日や涼しい日と不安定な日が続いています。体調の管理に気をつけていきたいですね。そろそろ夏の疲れが出るころです。これから運動会もありますので、元気に活動できるように一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

生活リズムを見直そう

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



毎日運動会に向けて頑張っています。
朝食を食べないと、途中でパワーが切れてしまうようです。



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない

ズズ...



飛んでけ！夏バテ

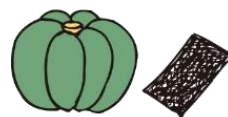
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後は、子ども用イオン飲料がお勧め



手足口病やヘルパンギーナも少しずつ落ち着いてきましたが、体調が悪い時には早めに通院し、無理せずしっかりと体を休めましょう！