



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和3年4月  
福井市子育て支援課

## 生活リズムを整え、健康に園生活を送りましょう

生活リズムは、4歳頃にほぼ完成すると言われています。乳幼児期に生活習慣をしっかり身につけるようにしましょう。

### 【生活リズムについて】

#### 1. 早起して、「朝の光」を浴びましょう



人間の脳には体内時計という機能があり、睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを25時間周期で刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、誤差が生じます。その誤差を調整するのが朝の光です。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。また、朝の光には、心を穏やかに保つ「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

#### 2. 朝ごはんを食べましょう



朝ごはんを食べることで、眠っていた脳やからだが目覚めます。また、毎朝決まった時間に朝ご飯を食べることで体のリズムが整い、意欲的な園活動にも繋がります。

#### 3. 寝る前の環境を整えましょう



午後8時頃から暗く、静かな環境を整えましょう。寝る前のテレビやスマートフォンの使用は、脳や体の成長、回復に必要なホルモンである「成長ホルモン」の分泌を妨げるため、寝る1時間前は使用を控えましょう。また、「成長ホルモン」の分泌は、午後8時頃から始まり午前1時ごろにピークになります。

お子さんの生活リズムは、  
自然には身につけません。  
保護者の方々の協力が必要です



### 【園での感染症対策について】

園や子育て支援課では、新型コロナウイルス感染症対策をはじめ、関係機関と連携しながらお子さんの健康と安全の確保のため、様々な感染症対策を行っています。

ご家庭におかれましても、感染予防対策にご協力をお願いいたします。

#### ◎保護者の方へのお願い

- ・毎朝健康チェックをしてください。また、お子さんの平熱の把握をしておきましょう。
- ・体調不良(発熱・嘔吐・下痢等)の場合は、無理をせずお休みください。また、病状を園にお知らせください。
- ・登園に迷う場合は、かかりつけ医に受診していただくか、ご相談ください。
- ・外から帰った後など、手洗いうがい・手指消毒の徹底をしてください。
- ・人混みを避け、お子さんの場合は年齢に応じた、出来る限りのマスク着用をお願いします。

#### ★朝の健康チェック！



- |                                       |   |                                    |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？    | <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？      | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 元気はありますか？    | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘はしていませんか？ |                                    |
| <input type="checkbox"/> 湿疹など出ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていませんか？  |                                    |

