



元気いっぱい

ほけんだより
令和5年4月
福井市子育て支援課

生活リズムを整えるとともに、日々の感染対策を継続しましょう

ご入園・ご進級おめでとうございます。園での集団生活や、進級して新しいクラスでの生活が始まりました。この時期、慣れない環境で疲れて、体調を崩すお子さんがいらっしゃいます。毎日の生活リズムを整え、健康な体をつくりましょう。

また、新型コロナウイルスの感染は落ち着きましたが、日々の感染症対策は継続しましょう。

生活リズムを整えましょう



生活リズムを整えることは、健やかな園生活に繋がるとともに、今後成長していく上での基盤にもなります。保護者の方が意識しながら、お子さんの生活リズムを整えていきましょう。

1. 早起きをして、「朝の光」を浴びましょう

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、朝の光は心を穏やかに保つ「セロトニン」という物質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

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はんを食べることで、体のリズムが整い、意欲的な園活動に繋がります。



3. 睡眠をしっかりとりましょう

年齢	睡眠時間のめやす(午睡含む)
乳児期(3か月)	14時間～15時間
乳児期(6か月)	13時間～14時間
乳幼児期(1歳～3歳)	11時間～12時間
幼児期(3歳～6歳)	10時間～11時間

睡眠時間の他に、**寝る前の環境を整える**ことも重要です。寝る前にテレビやスマートフォンを使用すると、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」の分泌を妨げると言われています。そのため、寝る1時間前は使用を控えましょう。

また、寝る時間になったら以下のような**入眠儀式**をすると眠りにつきやすくなります。

- ・絵本を読む、子守唄を歌う。
- ・「おやすみ」などと声をかけ、電気を消す。しばらく添い寝するなど気持ちを落ち着かせる。

○乳幼児期の睡眠は、**脳の発達を促し、集中力のアップや情緒の安定**などに繋がります。

○生活リズムは自然には身につきません。**保護者の方が意識的に習慣づけましょう。**

マスク着用・新型コロナウイルス感染予防について

★園におけるマスクの着用について(3月13日より適用)★

- ・2歳未満児の着用は奨めません。
- ・2歳以上児についても、求めません。

感染の不安を感じ、引き続きマスク着用を希望するお子さまや保護者様に対しては、適切に配慮するとともに、換気の確保等の必要な対策を実施することとしています。

★手洗い・うがい★

- ・外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをしましょう。
- ・マスクが外れることで、感染症にかかりやすくなる可能性があります。
- ・手洗い・うがいは、**接触・飛沫感染などを感染経路とする感染症(インフルエンザ・感染性胃腸炎・新型コロナウイルス等)対策の基本**です。

参考

- ・農林水産省 HP みんなの食育 生活リズムをととのえる
- ・東京都 HP 東京都生涯学習情報 早起き・早寝が大切なわけ
- ・厚生労働省 未就学児の睡眠指針
- ・厚生労働省 保育所等におけるマスク着用の考え方の見直し等について