



元気いっぱい

ほけんだより
令和6年4月
福井市こども保育課

生活リズムを整え、元気に園生活を送りましょう

ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての園での集団生活や、新しいクラスでの生活が始まりました。新たな環境での生活は、体も慣れておらず体調を崩しやすいです。お子さんの体調に気を配り、無理せず元気に園生活を送りましょう。

毎朝、登園前に健康チェックをしましょう！

- 熱はありませんか？
- 鼻水・咳など風邪症状は出ていませんか？（花粉症等と診断されているものを除く）
- 顔色はいいですか？ 元気はありますか？ 食欲はありますか？



【生活リズムはなぜ重要？】

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、**体や脳が成長していく上での基盤**になります。

ただし、お子さんだけでは生活リズムを整えることはできません。**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。**

【生活リズムを整えるために】



①「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、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」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寝る前の環境を整えましょう



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時間前にはテレビやスマートフォンの使用を控えましょう。**

年齢	睡眠時間の目安(午睡含む) ※あくまで目安です
3か月	14時間～15時間
6か月	13時間～14時間
1歳～3歳	11時間～12時間
3歳～6歳	10時間～11時間



～ 教えて看護師さん！ ～

「いつもと様子が違う」というのは、体調不良の大きなサインです。「泣いて目覚めた」「食欲や排便がいつもと違う」など、小さなことでもお知らせください。園でも注意深く見守りたいと思います。