

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきましたが、疲れが出てくるころかもしれません。また、連休明けは疲れが出やすい時期です。体調管理に注意していきましょう。

## 新年度、こんなサインに**注意!!**

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境で頑張っています。心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。

こんなときは…

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



お子さんを受け止めて

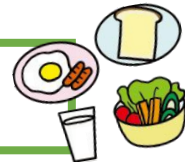
- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



**しっかり受け止めてもらったという安心感が心を安定させます。**



## 朝ごはんは元気の**スイッチ**を押そう!!



育ち盛りのお子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう。

朝は時間が限られているため朝ごはんの準備は大変ですが、前日の夕食を少し多めに作って朝ごはんに活用すると時間の短縮になります。朝ごはんをなかなか食べてくれないお子さんも少量ずつでも朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるタンパク質をしっかりとりましょう。体温が上がって活発に動けるようになります。



### 頭のスイッチ

脳は、活動するためにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとりましょう。

### おなかのスイッチ

朝ごはんをしっかり食べると腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物などの繊維質が多いものがおすすめです。