



# ゆめ・ぽけっと ほけんだより

令和6年4月号



暖かい季節がやってきました。春の花も咲き始めて気持ちも明るく和やかになりますね。また、4月は新たな場所で生活を始める人や、入園・入学を迎える方もいらっしゃると思います。ドキドキしながらも楽しく過ごせたらいいですね。

## 生活リズムを整えましょう



### 朝ご飯を食べて エネルギーを補給

朝ご飯を食べることから一日が始まります。タンパク質は筋肉や血液などを作るのに必要です。朝の食事をしっかりとることで、腸を動かして排便へと促したり、元気に活動できたりしますよ。

### 夜は暗めの明るさで

寝る少し前から部屋の照明を落としてみましょう。暗くすると、ゆったりと和やかな気持ちになり、自然と睡眠モードへと導きやすくなります。

光の強いテレビやパソコンなどは寝る直前は使わずに過ごすことで、寝つきがよくなり精神的安定につながります。



### 朝は太陽の光から 起床時間はいつも同じに

太陽の光を浴びると、体内時計はリセットされて一日の流れができあがります。

お休みの日でも、同じ時間に起きることで、からだのリズムを整えることができます。夜更かしをして寝るのが遅くなっても、翌朝はいつもと同じ時間帯に起きることが大切です。もし夜更かしをした場合は、早く寝るように調整しましょう。

## いつもと違うなと思ったら

子どもにとって新しい環境での生活は、緊張や不安が多くなりがちです。からだや心の休息はとても大切ですが、本人は体調の変化に気づいていないことがあります。ご家族でいつもと違うなと感じた時には、気にかけることが大切です。

### こんなことはありませんか？

- 食欲がない
- 活気がない
- 機嫌の悪いことが多い
- 「行きたくない」と言う
- 甘えたがる
- 眠りが浅い



#### ▶ スキンシップをする

⇒ 抱っこ、おんぶ、ふれあい遊び

#### ▶ 一緒に過ごす時間をつくる

⇒ 好きなおもちゃで遊ぶ、絵本を読む、公園へ行く

#### ▶ コミュニケーションをこまめにとる

⇒ 好きなこと、嫌いなことどんなことでも話していいよ  
いつも見守っているよ、等ことばで伝えることも大切

