

ほけんだよい

令和4年2月4日
太子保育園

暦の上では立春。寒い日が続きますが、低温、低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。
ウイルスを寄せつけない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配り寒い冬を乗り切りましょう。

感染予防対策の基本は「手洗い」!



手洗い



0歳児 手をふいてもらう

離乳食が始まったら、「きれい
にしようね」と声をかけながら、
食事やミルクの前は必ず手をふ
きます。



1歳児 手を洗ってもらう

「ごはんだから手を洗おう」と
声をかけて手洗いに誘います。
大人がせっけんをつけていね
いに洗い、ふいてあげましょう。



2歳児 自分で洗えるようになる

自分で水を出し、せっけんにつ
けて大まかに洗い、流し、ふくこと
ができますが、きちんと洗うため
には、見守りと声かけが必要です。



3歳児 しっかり洗える

「手を洗おう」と声をかければ、
自分で正しい洗い方ができま
すが、洗った後のチェックは必要
です。



☆きらきらぼしのうたで てをあらおう



1 手をぬらしてせっ
けんをつける



2 手のひらを洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、つめの間を
洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手のひらを
をねじり洗い



7 手首を洗う



8 せっけんを流す

ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

朝ごはんで**元気**のスイッチを押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ
脳は、活動するの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）をしっかりとって。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、陽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、繊維質が多いものをおすすめ。