



5月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和7年度 第2号

さわやかな風が気持ちのよい季節になりました。新年度がスタートして1か月。子どもたちは、少しずつ新しい環境に慣れ、園生活を楽しめるようになってきました。連休明けは疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、元気いっばいに過ごせるようにしましょう。

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、質がとれていますか？生活リズムを見直してみましょう。

睡眠の役割

特に深い睡眠の時に分泌される『成長ホルモン』は、身体の成長だけでなく、脳の発達、心の発達にも繋がります。また、免疫力を高めたり、日中の経験で得たことを整理し、脳に定着させる役割もあります。



健康づくりのための睡眠ガイド 2023 参考

朝

朝食はしっかりととりましょう。

昼

日中にかけて 太陽の光をたくさん浴び、体を動かして遊びましょう。

夜

お風呂は寝る 1~2時間前に入るのが理想。熱すぎず少しぬるめの湯舟にゆっくりつかると寝つきも良くなります。
夜寝る前や寝床の中での TV やゲームの使用は控えましょう。
寝室は暗くて、静かで、心地よい温度に！
寝る前のルーティーンをきめて眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

生活リズムと便秘

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムが整いやすくなります。



寝る

睡眠時間を決めて、たっぷり寝る。

トイレに行く

朝、決まった時間にトイレに行き、座ってみる。

その他 ・水分をしっかりとる。
・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる。



子どもの靴の選び方

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にフィットする靴を選びましょう。

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いた靴などがよいでしょう。

かかと部分をしっかりと支えることで安定した歩行ができます。

子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。



適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。