

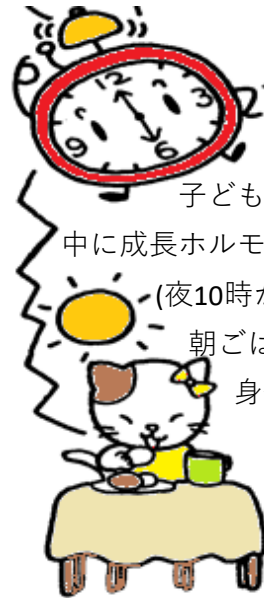


# みのりほけんだより R4年 春号



桜の花も咲き誇り、柔らかな日差しと、心地よい風を感じる季節になりました。新年度が始まり、日常に変化があるご家庭もみえると思います。環境の変化により体も心も疲れやすくなる時期でもあります。

夜は早めに寝て、一日の疲れを取るようにしましょう。生活のリズムが崩れると、排便にも影響がでることがあります。規則正しい生活を心がけましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、一日の疲れが回復します。

(夜10時から2時頃、よく分泌されるといわれています)

朝ごはんを食べると体温が上がって脳も動きだし、身体の活動準備が整います。

朝食を食べて元気に一日をスタートしましょう。



## 食物繊維って種類があるの？

食物繊維には、腸内細菌を増やしてコレステロールの吸収を抑える「水溶性」、腸を刺激して便秘を促す「不溶性」があります。どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、キノコ、豆類などをバランスよく食べましょう。



これから夏へ向けて、気温もあがってきます。気温が上がると、熱中症になる可能性が高くなります。熱中症は、室外での炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ますので注意しましょう。

### 【熱中症予防対策】

- ・通気性の良い衣服を着る。
- ・外出時は帽子をかぶる。
- ・直射日光をさける。
- ・こまめな水分補給を行う。
- ・室内でも快適な温度、湿度に調整をする。

### 熱中症かも？と思ったときは

- ①涼しい場所に運ぶ
- ②衣服をゆるめ、首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす。
- ③経口補水液、スポーツドリンクなどを飲ませる。

ただし・高熱・けいれん・意識がない時は、救急車を呼びましょう



気温の上昇に伴い、こまめな水分補給を行いましょう。乳幼児の体の水分量は、体重の70～80%です。上がった体温を汗をかくことで下げています。乳幼児は体も小さく、自ら意思を表示して水分をとることが難しいため、周囲の大人が気をつけましょう。



### 《紫外線にもご用心!!》

- ・5月頃から、紫外線の量は増えてきます。
  - ・皮膚の老化を早めると言われています。
  - ・シミ、しわ、たるみの原因となりえます。
  - ・皮膚がん、角結膜炎となる可能性があります。
- 幼い時から紫外線対策が大切ですが、子どもだけではありません。



お母さんたちのUVケアも重要。今から備えましょう。

### 脱水かな？気を付けるポイント

☆泣いた時、涙が出てる？

☆おしっこの回数・量をチェック

