１月のほけんだより

令和８年１月　のしおー丁目保育園

　新しい年を迎えました。今年も長い年末年始でしたが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。お休みが長いと大人も子どもも生活リズムが乱れがちですね。今日から日常の保育園生活が始まります。朝早く起きて、生活リズムを一緒に取り戻しましょう。

生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、まず早起きからしてみましょう

★朝日の光で、体内時計をリセットしましょう

　早起きをして、日中しっかり活動すると早く眠れるようになります。朝になると寝ているときに下がっていた体温と血圧をあげるホルモンが働き、体が目覚める準備をします。大人は子どもよりも少し早く起きて、カーテンと窓を開け、朝の空気と日の光を入れましょう。そうすると子どもはさわやかな気持ちで目覚めることができます。体内時計は 25 時間サイクルですが、朝日を浴びることで 24 時間サイクルの生活にリセットすることができるのです。

★顔を洗いましょう

　起きたら、水で顔を洗いましょう。まだ洗うことのできない小さい子は、水で絞ったタオルで拭いてあげましょう。目も体もぱっちり覚ますことができます。

★朝ごはんを食べましょう

　子どもの食事は成長発達にエネルギーが必要なため、毎食が大切です。特に朝ご飯は、脳が活動を始めるためにも欠かすことができません。簡単に用意できるものでかまいませんので、毎日食べましょう。朝食の場はコミュニケーションの場にもなりますので、大人も一緒に食べるといいですね。

★朝うんちの習慣をつけましょう

　早起きして、顔を洗って、朝ごはんを食べたら次はうんちです。出にくい時は、朝起きたらすぐに水分をとるといいでしょう。毎日続けると排便の習慣がつきます。

★夜は同じ時間、遅くても 20 時には寝ましょう

寝る時間を一定にすることで、起きる時間、朝食の時間も一定になり、リズムができます。子どもは体も脳も成長の途中です。十分な睡眠は体も脳も成長させます。そのためにも夜は遅くても 20 時までには寝ましょう。

親の生活習慣は、子どもに影響します。小さいころから早起き・朝食・朝うんち・早寝の習慣をつけましょう。

そんなこと言ってもうちの子は早く寝てくれない。と思う保護者の方もいらっしゃると思います。ぜひ、一緒に寝てみてください。寝る 10 分くらい前には、お布団に入り、お話しをしたり、絵本を読むなどして静かに過ごしましょう。保護者の方は、家事のことが気がかりだと思います。早く寝てほしいと思うほど、子どもは敏感に感じて寝なくなります。保護者の方が子どもにしっかり向くと、子どもはとても幸せな気分になり安心して入眠できます。

おすすめは、保護者の方も夜は 20 時には一緒に寝てしまって、朝早く起きて家事をすると気持ちがいいですよ。

おもちによる窒息を防ごう

お正月といえばおもちですが、弾力が強く、口に入れるとべたっと張りついて飲み込みにくいため、乳幼児にとっては窒息の危険が高い食品です。

お正月料理は家族みんなで楽しめるよい機会ですが、３歳くらいまではかむ力・飲み込む力が発達途中のため、おもちは食べさせないようにしましょう。

それ以降で食べさせるときは、安全に食べる工夫を忘れずに。

小さく切る　よくかませる　必ず大人が正面から見守る

また、食べている途中に走ったり笑ったりすると、のどに詰まることがあります。座って落ち着いて食べさせましょう。

大人も子どもも安心して楽しいお正月を過ごすために、食の安全にも気を配ってあげてください。

０歳児健診
３０日（金）