



あいいくだより



平成 28 年 4 月 2 号
社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子

「こいのぼいを作ろう」

平成 28 年 4 月 27 日(水) 10:00~11:00

かわいいこいのぼいを
みんなで作りましょう♪



子育て情報



保健編



食育編

☆生活リズムを整える☆

入園・進級直後は、新しい環境に緊張感もあり、体も心も疲れる時期です。毎日入浴し、夜は 9 時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることが大切です。成長ホルモンの分泌も 22 時~4 時くらいの睡眠中にいちばん分泌されるといいます。ゆっくりお風呂に入る事で、気持ちもほぐれます。たっぷり睡眠を取る事で、日中の疲れが取れ、免疫力もアップします。成長の面からいっても幼児期には良質な睡眠がかかせませんね。

☆朝ごはんは元気の源☆

朝ごはんは、1日のウォーミングアップのための大切な食事です。前日の夕方から翌日の朝食の時間までは約 12 時間。寝ている間でもエネルギーを消費しているので、朝起きた時の体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も働き始め、排便もスムーズになります。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう！