

🌻生活リズムを整えましょう



子供の家愛育保育園 保健師

保育園が休園になり、生活のリズムが崩れてきてしまいがちになっていませんか。
正しい生活リズムを身につけて元気に過ごしましょう。

★ご飯を食べて元気に過ごしましょう

朝ご飯を食べることで睡眠により少なくなったエネルギーの補給ができ、体が目覚めます。

1日を元気に過ごすためにご飯をしっかり食べましょう。

また、よく噛んで食べるように促しましょう。

口に入るものですので食事の前には**手洗い**をしましょう！



★うんちチェックをしましょう

ご飯の後は腸が活発になり排泄しやすくなるので

ご飯の後はトイレに行く習慣をつけましょう。うんちはでていますか？

便秘気味なときは水分をしっかりとり運動量を増やしましょう。



★早寝早起きをしましょう

発育を促すためには睡眠が大切です。

夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃に起きられるように習慣付けましょう。

朝起きて太陽の光を浴びることが成長に必要です*

早く寝かせるのがなかなか難しい場合は毎日少しずつ早く起きて、朝ご飯を食べることで徐々にリズムを整えていきましょう。良い睡眠を促すためには、適度に日中運動すること・しっかり食事をとっていることが大切。また心地よい室温や明るさ・綺麗な衣類や寝具など、環境も整えてあげることも良い睡眠につながります。

十分な睡眠と
バランスの良い食事で
ウイルスに負けない
からだづくりを！



🌸運動不足とストレス解消のための工夫

保育園への通園がなくなっているので運動不足になりやすくなっています。

また、いつも通っている場所（保育園）、生活サイクルの変化により子どもたちのストレスも溜まってきているかと思えます。

感染症対策もとても大切ですが、子どもの発達には遊びもとても大切！

遊びによって運動不足・ストレスを解消しましょう。

子どもが遊ぶときの感染予防は**手洗い**が最強の感染予防です！

感染リスクを下げながら、できる運動を促していきましょう。

ごみ捨てついでにお散歩をして朝日を浴びる・家の前で縄跳び・早朝お散歩・

ベランダでしゃぼん玉・一緒に食事作り、メニュー決め・粘土・塗り絵など…

今できる遊びをたくさん促していきましょう♪

～遊ぶ時のルール～

- ・人が触る場所に触ったあとと飲食の前には**手洗い**をする
- ・風邪症状があるときは外出を控える
- ・屋内遊びの際、部屋は換気する
- ・少人数で遊ぶ



🌸正しく手洗いでできていますか？

楽しく食事・遊びをするためにも手洗いは大切。

しっかり手洗いができているかチェックしましょう！



- 石けんを使っている
- 指の間・爪の間・親指の付け根・手首まで洗っている
- 水でしっかり洗い流している
- 20秒以上かけて洗っている（きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた）
- タオルなどでしっかり水気を拭き取っている



✿手洗いのポイント✿

●しっかり乾燥すること！

濡れたままの手よりも病原体の伝播を90%以上減らせたという報告があるそうです。

●手はこまめに保湿すること！

手が荒れると手洗いの頻度が下がってしまいます。

ハンドクリーム等で保湿しましょう。アトピー性皮膚炎のお子さんは手洗いで湿疹が悪化することも。軟膏を普段より多めに塗る・夜フロペト等の保湿剤をたっぷり塗るなど対策しましょう。



Point 最強の予防法！ **石けん+20秒** **Point** 洗ったあとは **かわかして保湿！**

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法！

手あらいまえ 100万こ とあると
↓
ハンドソープ 10〜30秒ほど
をみせあらい
+ 水15秒ほど
をすすぐ
↓
手洗いは石けんをつけて20秒

手洗いをするとき

まえもあとも

ご飯を食べるまえとあと

トイレに行ったあと

休み時間に遊んだあと

図書館の本を読んだあと

マスクをさわったあと

洗ったあと しっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

かわかす

めいめい

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手の洗い方 だいたい20秒の目安…きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた

- 1** こどろを あみせろ
- 2** せなか ナデナデ
- 3** こいびと うなぎご 4びえり
- 4** てのひら ガリガリ
- 5** おひひひ
- 6** てく

comic hu omura ussaka