

【今月のテーマ】 ころもからだも元気に新年度をスタートさせよう!!

ご入園・ご進級おめでとうございます

いろいろな事に挑戦したい季節になりました!! その一方、新しい環境で、緊張や不安などを知らないうちに感じ、心身ともに疲れやすくなっています。元気に新年度をスタートさせるため、生活習慣を見直しましょう!!



### 【適度な運動】

• 日光を浴びて体を動かしましょう。

骨や筋肉にとって、日光は大きな栄養です。

適度な運動は、体を動かす筋肉をはじめ、肺や心臓が強くなります。

\*運動時の感染症対策\*

運動を行う際にマスクをすると、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されております。

乳幼児の場合、感染の予防は、3密（密閉、密集、密接）を避け、人との距離の確保、手洗いなど、他の感染防止策に取り組むことが重要とされています。



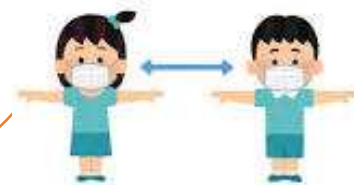
### 子どものマスクについて・・・

2歳未満のマスク着用は推奨されていません。

息苦しさや体調不良を訴えることや、自分で外すことが困難であることから、窒息や熱中症のリスクが高まるためです。

2歳以上の場合でも、マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用するようにしてください。

(WHOは5歳以下の子どもへのマスクの着用は必ずしも必要ないとしています。)



### 【バランスの良い食事】

- 朝食はしっかり食べましょう
- 野菜を摂り、脂肪分や糖分が多い食事は控えましょう
- 家族と一緒に食べましょう
- よく噛みましょう

野菜や発酵食品や乳製品は、腸内の善玉菌が増えて抵抗力が強くなります!! また、よく噛む事で、唾液が分泌され、むし歯予防や口腔内の細菌を抑える効果があります。噛み応えのある根菜などをメニューに取り入れるのも良いでしょう。



### 【十分な睡眠】

- 睡眠は、脳やこころの休養時間。
- 夜は成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイム!!

日中にたくさんの情報を収集する子ども達にとって、睡眠は脳を休める重要な時間です。また、睡眠時間が短いと、落ち着きがなくなりイライラしてしまい、日中のやる気が減退してしまいます。

夜間、何度も目が覚めてしまう、目覚めが悪いなどは、体調不良のサインかもしれません。

