



# たんぽぽだより

令和元年9月号 No.50

砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

日中はまだ暑い日もあり、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。そろそろ、夏の疲れが出る頃ですね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。毎日を健康に生活していくために、食事・運動・休養のバランスがとれた生活習慣はとても大切です。成長期のお子さんは特に睡眠・食事を十分にとり、体力、免疫力向上を図りながら、元気いっぱい体を動かし、楽しく過ごしていきたいですね。



## 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう！



### 早寝

早寝をすると、次の日早く起きられます。また、十分に睡眠がとれ、疲れがたまりません。寝ているときに、成長ホルモンが分泌されます。夜は9時までに寝ましょう。



### 早起き

早起きすることで時間に余裕ができ、朝ごはんをしっかり食べられ、排便時間もとれます。また、夜も早く眠くなるので早寝につながります。朝7時までに起きてカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。



### 朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳や体にいいことがたくさんあります。朝ごはんを食べることで、脳と体が目覚め、日中、勉強に集中でき、運動も活発にできます。また、活発に動くことで、自然と夜眠たくなります。

- ★脳が元気になる。
- ★うんちが出やすくなる。
- ★活力が出る。



### 朝ごはんを目覚める

脳を働かせるための唯一の栄養素がブドウ糖です。ブドウ糖は脂肪と違い体内に蓄えておくことができません。夕食で摂取した分は寝ている間に消費され、朝目覚めたときには、エネルギー不足の状態になっています。そのため、朝ごはんを抜くとブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなってしまいます。体温も上がらないので眠さやだるさを感じます。朝ごはんをしっかり食べることは、脳や体の活動原となるのでとても大切なことです。



## 砂川市病児・病後児保育施設のようす

先月は手足口病、急性上気道炎での利用がありました。



9月1日

9月1日は、防災の日。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を普段から考えておきましょう。子育て中のご家庭では、高い所に物を置いていないか、たんすなどが倒れないように固定してあるかなどを、子どもの目線に立って確認してみましょう。また、紙おむつや粉ミルク、ベビー用飲料水など、非常時に必要な子ども用の物を定期的にチェックするとよいですね。



保育室・玄関壁面はアンパンマンになりましたよ！