



寿都町
病児保育室

なないろだより



生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さな頃から生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、ぜひ子どもの健康を守るため、ご家族全員で生活を見直してみましょう。

朝

決まった時間に
起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つ
のではなく時間を決めて起
こしましょう。睡眠のリズム
が整い、身支度や朝ごはん
の時間をしっかりとれます。



お日様を浴びて
さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、
外の光を入れましょう。
体内時計がリセットされ
体が目覚めます。

顔を洗って眠気も
洗い流しましょう

水の刺激で目が覚めま
す。顔に水がかかるの
が苦手なお子さんは濡
らしたタオルで顔を拭い
てあげましょう。



寝るのが遅くても
起きる時間は
変えないで

前の日に寝るのが遅かった
からと寝坊させると、睡眠
のリズムが後ろにずれてし
まいます。早寝早起きのリ
ズムを整えましょう。

朝ごはんを
食べましょう

元気に1日過ごせるよう、し
っかりエネルギーをとりまし
ょう。栄養バランスがとれて
いるのが理想ですが、難しい時
はパンや果物でも
OK。朝食抜きはや
めましょう。



昼

昼間の活動は
たっぷりとりましょう

日中は好きな遊びでたく
さん体を動かしましょう。
そうすることで心地よ
い疲労が期待できます。
休日も登園日と同じ時間
帯にお昼寝できると生活
リズムが乱れにくいです。



夜

お風呂は早めがおすすめです

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう体温が下が
ります。しかし熱いお風呂に入ると体温が上がり、眠気が起こり
にくくなってしまいます。熱い湯に入るのは寝る1~2時間前
にし、寝る直前に入る時は、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

9時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時頃までには眠りにつ
くようにしましょう。寝る前にはテレビを消す、
絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠
りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



保育の様子



兄弟仲良く、即興演奏
しました♪

イエーイ！



お兄ちゃんが押
さえているから
安心して！



美味しくできたかしら



上手に積めたよ

3月に利用された主な症状は…
・かぜ ・頭痛 ・胃腸炎
・ノロウイルス胃腸炎
計21名のお子様
のご利用でした

