

子育て支援通信

にこにこ子育て

2021年5月号(第25号)

皆さんこんにちは!

今回の“にこにこ子育て”は…**健康に過ごそう!特集**です。

卒業や入学、就職、人事異動等、様々な変化に対応しながら過ごしてきましたが、どっと疲れが出て、体調を崩しやすい時期となってきました…(T_T)健康に過ごす為にも家族皆で生活リズムを見直してみましょう♪



元気な1日は朝ごはんから

朝ごはんは眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。元気のもととなる朝ごはんをしっかり食べましょう!

★炭水化物で午前中のエネルギーを補充!

ご飯をおにぎりや炒めご飯にしたり、納豆をかけたりすると変化があって食べやすくなります。

★たんぱく質で体温を上げる!

牛乳の他にチーズやヨーグルト等の乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆等を食べる事でたんぱく質が取れます。

★野菜を食べてビタミンを補給!

野菜は、みそ汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出て美味しいですよ!

幼児期(1歳半~5歳頃)のおやつ

幼児期は胃をはじめ消化器官が小さく、働きも十分ではないので3回の食事だけでは1日に必要な栄養分が取りきれません。その不足分を補うのがおやつです。

牛乳・乳製品、卵、果物を中心に栄養バランスを考えましょう。牛乳、水、お茶等も組み合わせさせて水分補給もしましょう。



丈夫な体作りのために運動を!

体を動かす事で、体力がつき、筋肉の強化や骨折しにくい骨になる等、丈夫な体を作る事ができます。

また、日中にたくさん体を動かすことで、疲れて早く眠る事ができ、早寝にも繋がります。運動は、丈夫な体作りや早寝をするために大切な事です。



を意識した生活をしましょう！

人は朝の光とともに目覚め、日中は活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。

体温やホルモンの分泌も日中と夜とでリズムを持っているので、生活リズムを整える事は心身ともに健康でいれる秘訣といえます(*^▽^*)

）早寝）

睡眠には心身の疲れを回復させる働きのほかに、成長ホルモンを分泌させ、体や脳を成長させる働きもあります。寝る時間が遅くなると、子どもの成長に欠かせない脳内物質の分泌に悪影響を与えてしまいます。

早く寝る為に、①早起き+運動②暗く静かな環境を作る③毎日同じ時間・同じ流れで眠りを促す等のポイントがあります♪



☆早起き☆

起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。朝の光を浴びると脳の覚醒を促す脳内ホルモン、セロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。



食後は歯みがきの習慣を！



6月の4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中を見直す1週間です。6月4日が6（む）4（し）と読める事から6月4日をむし歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。食後の歯みがき習慣を心がけてみましょう♪

⚠️ 乳歯からむし歯をつくらない ⚠️

子どものむし歯は進行が早く、多くの歯が一度にむし歯になってしまったり、治療が大人と比べて難しい等の特徴をもっています。

「どうせ生え変わるから」と放置しておく場合が多いのかもしれませんが、むし歯は全身の発育、健康、性格形成にも影響してしまいます。もし、むし歯ができてしまった場合には早めに治療するようにしましょう。

孫育て

孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんへ
孫育てに役立つ情報をご紹介します♪



～お箸やスプーンの共有は避けましょう～

生まれたての赤ちゃんはむし歯（ミュータンス）菌を持ってなく、むし歯菌は保菌者の唾液を通じて感染すると言われていています。

大人の持つ、むし歯菌をうつさないように、子ども用のスプーンや箸を用意し、大人と兼用しないようにしましょう。アメやチョコレート等、むし歯菌になりやすいものを与えたくないという、お父さん・お母さんもいるので、しっかり確認してからお孫さんにあげましょう。



子育て支援課通信「にこにこ子育て」
発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課
住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鎌水 53
Tel：44-4611 fax：44-4337
メール：kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見や感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。