

8月のほけんだより

勢理客こども園
TEL 098-877-3442
園長 比嘉 裕
令和7年 8月発行

ととのえたい 生活リズム

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえることは、幼児の心身の発達的基础になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

朝に光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすとう体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で眠りましょう。



朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。



熱中症を防ぐ1番の予防は 朝ご飯と十分な睡眠！！

☆朝食は必ず食べ、栄養と睡眠時間を十分にとりましょう。

朝食は体の動きをスムーズにするために必要です。しっかり朝食を食べないと、熱中症等で体調を崩しやすくなります。また、これから日が長くなり生活リズムもずれてきます。就寝時間が遅くなり、睡眠時間が少なくなっていることもあります。また、暑い日が続くと食欲がなくなり、栄養が偏りがちです。体に抵抗力をつけるためにも、十分な夜の睡眠時間(9~11時間)と栄養(朝ご飯)をとるよう心掛けましょう。

おすすめの栄養素と食材

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

たんぱく質

しっかりした体を作る。

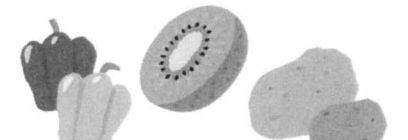
- ・肉 ・魚
- ・卵 ・乳製品
- ・豆製品など



ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・キウイ
- ・ジャガイモ
- ・パプリカなど



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える。

- ・豚肉 ・ごま
- ・ウナギ ・大豆
- ・かつお ・玄米など



ビタミンA

体の抵抗力を高めてくれる。

- ・レバー ・ウナギ
- ・人参 ・かぼちゃ
- ・赤ピーマン ・ニラなど



香味野菜

酸化アリルという成分を含み、ビタミンB1の吸収を良くする。

- ・玉ねぎ ・長ねぎ
- ・ニラ ・ニンニク
- ・生姜など



ネバネバ野菜

胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。タンパク質の消化吸収を助ける。

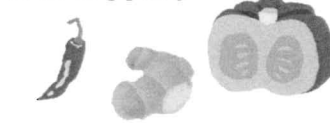
- ・オクラ
- ・山芋
- ・モロヘイヤなど



夏冷えにおすすめの食材

発汗作用を促すものや、血行をよくするビタミンEなどを含む。

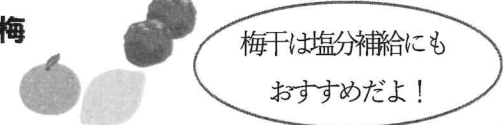
- ・唐辛子 ・かぼちゃ
- ・ニラ ・ニンニク
- ・生姜など



酸味の食材

食欲増進、疲労回復におすすめ。

- ・柑橘系 ・梅
- ・お茶など



梅干は塩分補給にも
おすすめです！