



すくすく通信



2024年3月号

子育て世代包括支援センター

子育て支援室

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。いよいよ今年度も残りわずかですね。4月からはお子さんが幼稚園、保育園に入園し、生活のスタイルが変化する方もいらっしゃると思います。今月は入園など、新年度に向けた生活についてお伝えします。



〈早寝、早起きをしよう〉

早寝、早起きをして生活リズムを整えると、眠りの質が良くなります。夜にぐっすり眠ると日中も元気に活動することができるので、スムーズに入眠できる流れを作っておけると良いでしょう。なかなか寝付けない時は、寝る前に絵本を読んだり、体を優しくマッサージしたりすると安心して眠っていきます。



〈朝に排便のリズムを〉

朝ごはんを食べることで腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。食物繊維を多く含む穀物や豆類、イモ類などを食事に取り入れるとスムーズな排便に繋がります。十分なトイレタイムがとれるように、時間にゆとりを持ちながら、家族全員で生活の流れを見直すと良いですね。



〈朝ごはんを食べよう〉

朝ごはんを食べることで、眠っていた脳や体が目覚めます。朝食からは塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなるので、熱中症対策にも効果があります。バランスの良い食事を、よく噛んでしっかり食べましょう。



4月の新年度は生活環境が変わる方も多いと思います。すくすくパオーンルームでは、家族の生活リズムの整え方や見直しの方法なども一緒に考えていきます。いつでも気軽に相談してくださいね。

