



令和4年9月5日  
兵庫教育大学附属幼稚園  
養護教諭 小西葵

長い夏休みが終わり、新学期が始まります。久しぶりの行動制限のない夏休みでしたね。楽しい思い出がたくさんできましたか？子どもたちから色んなお話を聞けるのを楽しみにしています。

さて、今月は生活習慣についてです。夏休み中も早寝早起きができていましたか？なるべく規則正しい生活をとっていても、中々毎日は難しいですね。夏休みが明けて、幼稚園が始まったため、生活リズムを元に戻せるように、おうちでも今一度生活習慣を見直しましょう。

### ☆生活リズムチェック☆

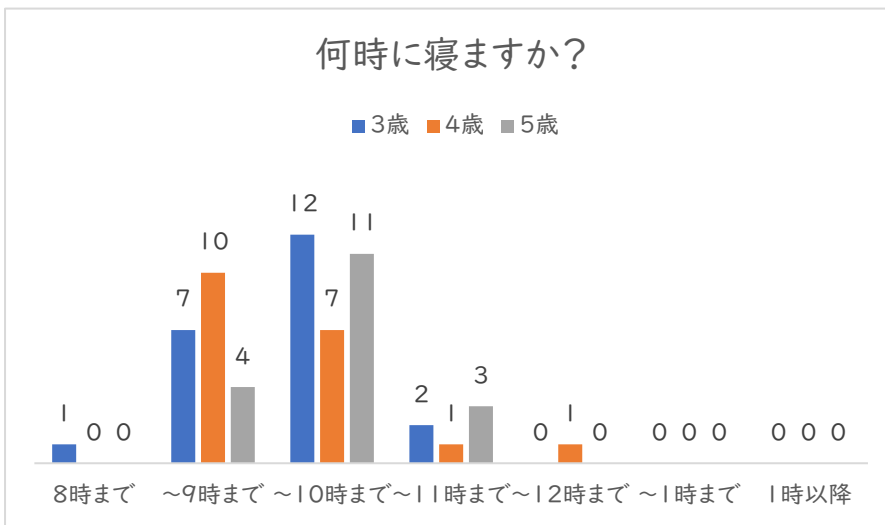
- 夜更かして睡眠時間が足りない時は、昼寝を長くする。
- 夜遅く、コンビニやレストランなどに行くことがある。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- 天気がよくても、昼間、外で遊ばないことが多い。
- テレビやゲームの時間を決めていない。
- 夜、寝る時刻を決めていない。
- 暗いと怖いので、電気をつけて寝る。
- 夜遅くても、家族の帰宅を待って、ふれあいの時間を持つようにしている。
- 休日は、家族で朝寝坊をして、のんびり過ごすことが多い。

チェックしてみてください。

下二つは、一見良いことのように思えますが、生活リズムの観点からは×です。

遅い夜ごはんよりも、朝ごはんを一緒に食べるようにしましょう。

### ☆早寝早起きを心がけましょう☆

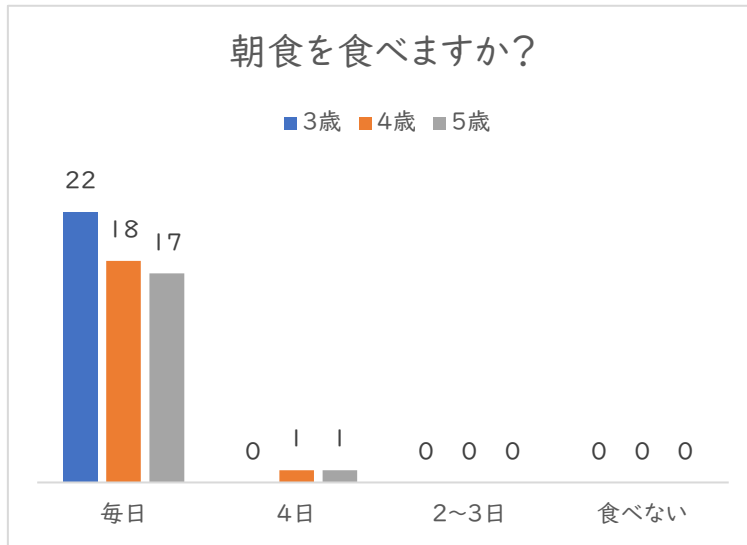


ヒトは、生後4か月頃から夜寝ている時（特に22時～2時）に成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳頃からは、寝入ってすぐ、深く眠っている時にたくさん分泌されるようになります。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されています。

R4 年度兵庫教育大学附属学校園生活習慣アンケートより

## ☆しっかり朝ごはんを食べましょう☆



R4 年度兵庫教育大学附属学校園生活習慣アンケートより

早起きして時間を作り、毎日朝ごはんを食べて、脳にも体にもエネルギーを補給することで、日中元気に過ごすことができます。

朝ごはんを食べる人と食べない人とは基礎体温に1℃ほどの差が出るとも言われています。

また、朝ごはんを食べることで、腸蠕動運動が活発になり、朝ウンチの習慣が身に付きます。

### 入学までに身に付けたい8つの生活習慣

- 1 早寝、早起きをする
- 2 あいさつをする
- 3 朝ごはんを食べる
- 4 トイレの習慣を身に付ける
- 5 元気に外遊びをする
- 6 手洗いをする
- 7 テレビやゲームの時間を決める
- 8 自分で着替えをする



### 9月の保健行事♪

- 5日：発育測定（5歳）
- 6日：発育測定（4歳）
- 8日：発育測定（うめ）
- 9日：発育測定（もも）
- 13日：避難訓練（地震）

### 保健室からのお知らせとお願い



・1学期の検診後、受診のお知らせをお渡しした方で、夏休み中に受診された方がいましたら、保健室までご提出ください。

・「なつやすみはみがきカレンダー」は、全員提出ではありません。出していた方にはメッセージを書いて返却します。

2学期もよろしくお願ひします。