



令和7年

4月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

よい生活習慣をつくりましょう

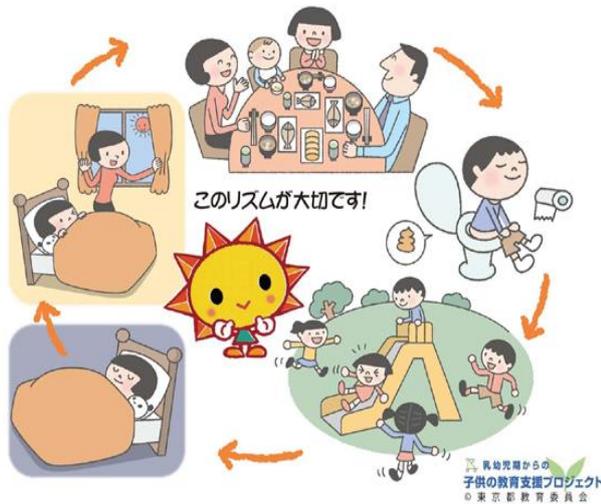
人のからだには、睡眠、体温、ホルモンの分泌などを刻む体内時計があります。この体内時計は、1日24時間ではないので、毎日少しずつズレが生じます。ズレたままでは、からだに不調が出てきますが、生活習慣を整え、正しい生活のリズムを作ることでズレが調整されます。

『よい生活習慣は、こどもの心とからだの成長に欠かせません。』

生活習慣の三本柱は「食事」「運動」「睡眠」です。生活習慣を整え、正しい生活のリズムを作りましょう。

食事～朝食を食べる～

朝食を食べるとからだと脳にエネルギーが補給され、体温を上げ、1日を元気よくスタートできます。しっかり活動でき、意欲や集中力につながります。
また、排便のリズムが作られ、1日気持ちよく過ごせます。



運動～からだを使って遊ぶ～

太陽の光を浴びて遊ぶことで、筋肉や皮膚が鍛えられ、丈夫なからだを作られます。
元気にからだを動かすことで空腹感を感じ、食事がおいしく食べられます。
また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。

睡眠～眠りやすい環境を整える～

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るようにしましょう。寝る時は、心地よく眠れる温度・湿度に設定して、テレビや電気を消し部屋を暗くしましょう。リラックスした状態で睡眠を取ることが大切です。
* 眠る時間が遅くなってしまっても、翌朝はいつも通り起こしてあげたほうが、リズムは整いやすいです。
* 毎朝同じ時間に日の光を浴びて体内時計をリセットしてあげましょう。

家族全員のライフスタイルを大切にしながら、今の生活に取り入れやすいことを一つずつ取り入れていきましょう。小さなことからの積み重ねが習慣になります。

