

しょくじだより

平成 23 年 11 月
しらとり保育所
給 食 室

1. まずは早起きから始めよう

眠くないのに「今日から早寝」というのは難しいですね。まずは「早く起こす」ことから始めましょう。

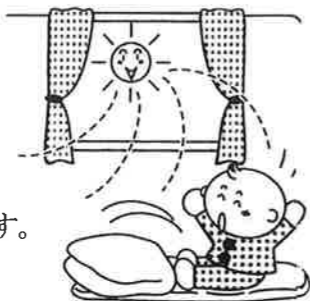
無理に起こされたら不機嫌なのは当然です。布団の中で「よしよし」して抱きしめてあげたり、「こちょこちょ」したりして、なだめてあげるといいですよ。



2. 毎朝カーテンを開け、朝の光をしっかりとあびよう

脳は朝の光に当たることで目覚めます。

光に当たって動くことによって体温が上がり、身体が活発に動き出します。



3. あさごはんを食べよう

朝は車でいうと「ガス欠」の状態になっていますので、エネルギーを補給する必要があります。

しらとり保育所の子どもたちは、ほとんど毎日食べているようですので、バランスよく食べて、さらにパワーアップしましょう。



「ごはん」に「具沢山のみそ汁」は、脳が活発に働くための理想的な組み合わせだそうですよ。

4. あさうんちに行こう

早朝に便は肛門の近くまで運ばれてきています。便意は起床後と食後に高まりますのでこのチャンスを逃さないようにしましょう。朝うんちは健康の証です。



5. 昼間にしっかり体を動かそう

太陽の下でしっかり体を動かすことで心地よい疲労が得られると、夜は眠りにつきやすく、ぐっすり眠れるようです。質の良い睡眠が得られると早起きにもつながり、生活リズムが整いやすくなります。



はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち
～よりよい生活習慣を身につけるために～

6. 決まった時間に食事をしよう

生活リズムを整えるのにポイントになるのが食事の時間です。例えば、朝食を食べる時間で起床時間が、夕食を食べる時間で就床時刻が左右されます。毎日決まった時間に食事をするので、生活のリズムがつきやすくなります。



8. テレビやゲームははじめをつけて

夕食後、大好きなテレビを見ながらあるいはゲームをしながら一家団欒ということもあるでしょう。しかし、ずるずると終わりが無いのもメディアが問題視されるどころのひとつです。お楽しみは時間を決めて！また、寝る直前まで騒がしいテレビを見たりゲームをしていると、脳が興奮状態でなかなか眠りにつくことができません。寝る少し前から徐々に眠りに入る体制作りをしていくことも大切です。



7. お昼寝は時間をきめて

お昼寝は休息の意味合いの強いものです。夜の良質な睡眠のためにも、時間を決めて、3 時ごろには起こしましょう。



9. 寝る前のお風呂はぬるめに

体温は夕方から下がり始め、眠りにつきやすい状態に整えていきます。寝る前に熱いお風呂に入れてしまうと、下がり始めた体温が上がってしまい寝つきの悪さにつながる可能性があります。



10. おやすみなさいのルールをつくろう

大人と子どもの就床時間は違うと思いますが、大人が楽しそうにテレビを見ていたり、これから楽しいことが起こりそうな雰囲気の中では落ち着いて就床できませんよね。

例えば、歯磨きやトイレに行った後、「トイレさんおやすみなさい」と電気を一つずつ消していく。お話を一つ読んでもらった部屋を消す。など眠りにつくためのルールを作るのも方法の一つです。子どもが安心して就床できるような環境をつくってあげることも大切です。



11. 部屋を暗くしておやすみなさい



真っ暗でなくてもいいので、豆電球にするなど、電気を消していきましょう。

◆生活習慣は急にえられるものではありません。保護者の就労の形もさまざまです。みんな同じというわけにはいきません。しかし、子どもの基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力の低下の要因のひとつとして大きな社会問題として取り上げられています。

子どもの生活リズムを整えることは私たち大人の責務です。少しずつでもできることから始めてみましょう。

◆8月と9月にきりん・ぱんだ組を対象に親子でたのしく取り組んでもらおうと「せいかつしらべ」を実施してきました。子どもたちのやる気や保護者の方の協力が伺える結果を集計し、玄関に掲示していますのでご覧ください。ただいま3回目を実施中です。これからどんどん気温が下がります。朝、布団から出にくい季節を迎えますが「継続する」ことでよい習慣が身につけばと考えています。引き続きご協力をお願いします。