



コロナ感染症の感染拡大に伴い、いわき市でも緊急事態宣言が出される中ですがたかつき保育園では元気いっぱいな子どもたち。ただ、いつだれが感染するか分からない状態です。これからも手洗いや不要な外出を避け、生活リズムを整えて感染予防に努めましょう。

寒さ、コロナウイルス感染症流行に伴いお家時間が増えて、運動不足や食生活の乱れがありませんか？



**元気な1日は**  
**朝ごはん**から

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

**① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

**② たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

**③ 野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



## 3歳以降の肥満に

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につな

### 食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにして



保育園では手洗いの徹底、普段にもまして換気や湿度調整を心掛けています。また、普段の掃除だけでなく、おもちゃの消毒や多くの人が使う場所などの掃除と消毒をして感染予防に努めています。

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入てぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

