

# 朝ごはん食べてますか？



「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、頭や体によいことがいっぱいあります。

## 1 脳が元気になる！

朝ごはらは、睡眠中も働いていてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

## 2 ウンチが出やすくなる！

腸が刺激され活発に動き出し、排便を促します。

## 3 肥満防止になる！

朝ごはんをきちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

## 4 活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

小学校に行くようになると歩いて登校することになるため体力が必要になります。入学してから朝ごはんを食べるようにするのではなく、小さいうちから朝ごはんを食べる習慣をつけてあげましょう。朝起きてすぐ食べれない子は、少し早めに起きる練習からはじめてみてはいかがでしょうか。ご飯に限らず、食パン1枚でも脳への活力になります。

# 雪遊びがはじまります！

雪遊びの時期がやってきました。積雪の状態にもよりますが、子どもさんの体調を見ながら楽しみたいと思います。咳の有無、食欲、顔色、機嫌など朝の健康観察をお願いいたします。気になることがありましたら、保育士、看護師までお知らせください。

# ほけんだより1月号

平成30年度 社会福祉法人 栗石保育園 保健室

あけましておめでとうございます。

新しい一年が皆様にとって幸多き年でありますように。

家族でにぎやかなお正月を過ごしたことと思います。少しずつ体内時計の針を保育園モードに切り替えていけるといいですね。今年もよろしくお願いたします。

## 1月の乳幼児健康診査

11日(金) 乳幼児健康診査

29日(火) 3歳児歯科健診

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。

# りんご病がはやっています

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

## 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

## ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることがあるので、接触に注意しましょう。

保育園は集団の場です。妊娠中のお母さんもしらっしゃいます。上記のような症状のあるときは、自己判断せず、病院を受診し、確実な診断を受けていただきますようご理解、ご協力をお願いいたします。

