



令和4年2月4日  
太子保育園

暦の上では立春。寒い日が続きますが、低温、低湿の冬は、ウイルスが大好きな季節です。  
ウイルスを寄せつけない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配り寒い冬を乗り切りましょう。

感染予防対策の基本は「手洗い」！

**手洗い**

**0歳児 手をふいてもらう**  
離乳食が始またら、「きれいにしようね」と声をかけながら、食事やミルクの前は必ず手をふります。

**1歳児 手を洗ってもらう**  
「ごはんだから手を洗おう」と声をかけて手洗いに誘います。大人がせっけんをつけてていねいに洗い、ふいてあげましょう。

**2歳児 自分で洗えるようになる**  
自分で水を出し、せっけんをつけ大まかに洗い、流し、ふくことができますが、きちんと洗うためには、見守りと声かけが必要です。

**3歳児 しっかり洗える**  
「手を洗おう」と声をかければ、自分で正しい洗い方ができますが、洗った後のチェックは必要です。

### きらきらぼしのうたで てをあらおう



# ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとっているか、生活リズムを見直してみましょう。生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

## 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとっているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

## 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

## 朝ごはんで元気のスイッチを押そう！

**体のスイッチ**  
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がり、活発に動けるようになります。

**頭のスイッチ**  
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

**おなかのスイッチ**  
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。