



松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第2号

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

よい睡眠をとるための生活習慣～正しい生活リズムを作る4つのポイント～

朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、遊びや運動に必要なエネルギーです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。



夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜に、テレビやスマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。家庭で、使う時間のルールを決めるなどしましょう。

体を動かして遊び、 昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

睡眠と休養は、健やかな成長の源です。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活を営めます。子どもの睡眠習慣は、大人の生活スタイルを映す鏡です。家族で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげられるといいですね。

ノーベルファーマ株式会社参照
(監修：瀬川記念小児神経学クリニック 理事長 星野恭子先生)

子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。

足の甲がフィットしている、あるいは、ベルトなどで固定できるもの。
子どもの足に合せて締めあげることが大切です。

つまさきが少しそりあがっていること。
反りがないと蹴り出しにくく、つまづきの原因になります。

つま先部分が広く、厚みがあること。
足指が自由に動かせる余裕が必要です。

足が曲がる位置で靴も曲がること
サイズが大きいと、この位置がズレてしまいます。厚すぎて曲がりにくい底靴にも要注意。



かかと部をしっかり支えること。
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。

底に適度に弾力のあるもの
地面からの衝撃を緩和し、足をまもりまします。厚すぎる靴底は子どもの足の発達をさまたげます。



爪はきれいな？

子どもたちは、様々なものに触れるため、爪の中に汚れが入ってしまいます。また、伸びていると欠けたり、割れたりしてしまいます。爪が長いと、どこかに引っかけてしまい、自分やお友達を傷つけてしまうことがあります。定期的に爪切りをするようにしましょう。