





## 気温上昇による衣類の調整のお願い

天候の変化によって気温が上下しやすく、朝晩と日中の気温差が大きくなる時期です。しかし子どもは体温調整機能が未熟です。また、少しずつ紫外線の量も増えてきます。衣服の調整や帽子をかぶることはこれからの季節の体調管理において重要になってきます。

- 手足が冷たい場合には、上に着せる前に靴下を履かせたりしてみてください。
- 汗をかいたら身体が冷える前に着替えをしましょう。 <体温機能を育てる為に必要なこと>
- 外に出る時は帽子をかぶりましょう。

- ①生活のリズムを整える
- ②十分な睡眠をとる
- ③十分な栄養をとる
- ④たくさん遊ぶこと



### 毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のバロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く時間をもつ



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!



1日の始まりの朝ご飯。家族そろって食べてゆったりとした時間を過ごすことで、気持ちがリラックスし排便が出やすくなります。

