



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 朝ご飯

### 朝ご飯には…

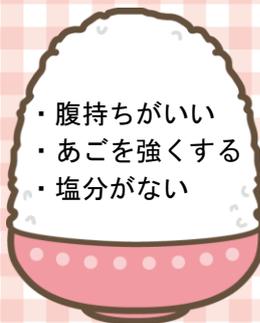
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

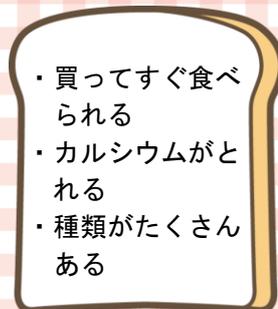


### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

#### ご飯食

#### メニュー例

#### パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達を引っかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができていた場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

### ☆健やかな心と体をはぐくむ睡眠☆

～睡眠には脳を健やかに保つ役割があります～

- ① 記憶の整理 ② 脳と体の休息 ③ 成長ホルモンの分泌

《WHOでは年齢、月齢に応じた睡眠時間を提唱しています》

・生後～3ヶ月…14～17時間・4カ月～11か月…12～15時間

・1歳～2歳…11～14時間 \*鎌倉女子大学 榎原久子氏 記事参照

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて元気に9月を迎えましょう！



### こひつじ保育園 8月の感染症

- ・アデノウイルス
- ・感染性胃腸炎

園でのコロナ感染症、インフルエンザAは出ていませんが、コロナ感染症はまだまだ流行しています。手洗いうがい大切です。

