

毎日朝ごはん食べていますか？

心身の発育が著しい時期に朝ご飯を食べない習慣がついてしまうと発育に影響を与えます。

- 朝の脳はエネルギー不足です。夜寝ている間の脳は、夕ご飯で摂取したエネルギーで動いています。朝ご飯を食べないと脳がエネルギー不足の為集中力が低下したり、だるさが出たり元気が出ません。身体の為にも、朝ご飯はきちんと食べさせましょう。
- 朝ごはんを食べることで、体温が上昇するため身体も活発に動かせます。
- 便秘の人は朝ご飯を食べることで、腸が刺激されるため便秘解消にもなります。

子どもは、これから脳や身体がどんどん成長していく時期です。食生活が重要となってきます。ご飯やパンなどの炭水化物、肉や卵、魚などのタンパク質、野菜や果物などのビタミン、食物繊維、栄養に偏りが無いかも考えてみて下さい。

水遊びの効果について

• 水は形がないので自由に遊べます。玩具とは違い様々な方法を考えて遊ぶため五感が刺激されます。また、水圧・浮力があるため水中でバランスを取りながら遊ぶので全身運動にもなります。

水遊びをする際には・・・

水遊びは思っている以上に体力を消耗します。前日に十分な睡眠をとっていること、食事をとっていること、体調が良い時に行いましょう。

- 普段よりも肌の露出が多くなるので紫外線対策をしましょう。特に乳幼児は肌が弱いので日焼けが酷くなると火傷のようになることもあります。また、日焼け止めクリームは大人用ではなく子どもの年齢に適したものを選び、ご家庭で塗って来てください。
- 外での水遊びは日差しを浴びるため、体温が上昇しやすくなります。帽子や濡らしたタオルを首に巻く等でも体温の上昇を防げます。
- こまめに水分補給と休憩をとり熱中症を予防しましょう。喉が渴いたと感じる前に飲むことが大切です。
- 水遊びの際に最も重要なことは、親が目を離さないことです。どんなに浅い水位でも子どもは溺れる可能性があります。乳幼児期は、必ず親が付き添いましょう。