



5月

令和8年5月号 No.130
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278



爽やかな風が吹く季節となりました。春は新しい環境や生活に、ドキドキしたりワクワクしたり、心も体も疲れやすい季節です。そんな時こそ大事なのが『早寝・早起き・朝ごはん』たっぷりの栄養と睡眠。規則正しい生活を心がけ、心と体の健康を守りましょう。気温差が激しい時期でもあり、衣服の調節にも気を配りながら、今月も元気に過ごしていきたいですね。先月は、急性上気道炎、中耳炎での利用がありました。



病児・病後児保育施設の玄関は、砂川市立病院の南館1階にあります(検診センター横)施設の入口は西3条通りに面しています。(検診センターの入口とは異なります)。

- ① まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- ② 朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- ③ 日中にしっかりあそび**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- ④ 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- ⑤ おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- ⑥ 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っただけで抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



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!

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

- 脳が元気になる!**
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。
- 肥満防止になる!**
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。
- うんちが出やすくなる!**
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。
- 活力が出る!**
体温が上がリ、血液が体中によく巡って、活動的になります。

