



## 生活リズムと食事

子どもの生活リズムを整えるために大切な柱となるのは、「睡眠」「食事」「遊び」の3つです。空腹感と食欲を体験し、身につけることは生活リズムの確率につながります。乱れると、活動能力や感情が不安定になることもあるそうです。この機会にお子さんの生活習慣を見直してみましよう！



- 早寝早起きをしていますか??
- 十分遊んでいますか??
- すぐにおやつを与えていませんか??

・睡眠中に消化器官が働くことによって、起床後ほどよい空腹感をもつことができ、おいしく朝食を食べることができます。しっかり食べることでエネルギーを得て、元気に一日を始められるようになります。毎日決まった時間に寝る・起きるという環境・習慣を作りましよう。

・外遊びなどで体を使い、十分遊ぶことでストレスを発散したりエネルギーを消費し空腹の感覚をもつことができます。よく動くことも大切です。

・気分を紛らわせたり、年齢によっては時間まで待つように伝えることも大切です。決まった時間に適量のおやつを摂取することで生活リズムがつくれ、「お腹がすく」という感覚をもつことができます。

大人に比べると、体が小さく、1回に食べられる量が少ない子どもたち。1日3回の食事ではとりきれない栄養をおやつで補う…つまりおやつは「第四の食事」とよぶ専門家もいます。年齢に合った1日のおやつのカロリーと、おやつで与える果物やお菓子のカロリーの目安を把握しておきたいですね。

参考:東京都生涯学習情報

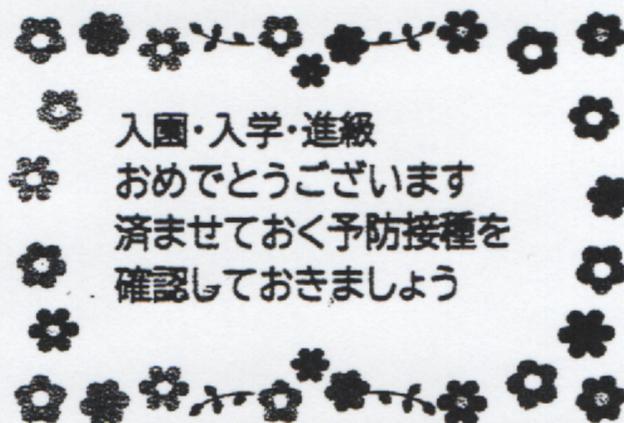
## てあそび

トントントン ひげじいさん ~ 歌の替え歌で ~

- ① トントントン アンパンマン (ホッパにグー)
- トントントン しゃくばんまん (ホッパにシ字)
- トントントン クレーパンマン (ホッパをつまむ)
- トントントン ドキンちゃん (人差し指をたたく頭)
- トントントン バイキンマン (ドキンちゃん → 1本 バイキンマン → 2本)
- げんまはばくちーズ ワン!! (両手でグーを招く)

- ② バタバタ バタバタ バタコさん (太ももをたたく)
- てんてん てんてん 天井マン (人差し指2本で頭をたたく)
- シツシツ シツシツ SLマン (体を横で手を動かす)
- ぎゅぎゅぎゅ おおむしマン (おおむしをにぎる)
- よりよりより 赤ら顔マン (V字のポーズ)
- やさしい シャム おじさんの (胸の前で手をクロス)

※ 最後は「キラキラキラ手はおひびき」などいろいろなキャラクターで楽しむ。



入園・入学・進級  
おめでとうございます  
済ませておく予防接種を  
確認しておきましょう

この冬はインフルエンザA型  
感冒性胃腸炎が流行しまし  
た。苦いお薬もありましたが、  
飲み方などを工夫し頑張って  
飲んでくれましたよ  
トミカ・おままごと・おえかき  
など好きな遊びを思い思いに  
楽しみながらすごしました。

### 見学日

毎月第3土曜日(8月を除く)  
10:00~12:00  
申し込み不要

4月19日	5月17日
6月21日	7月19日

### 利用案内

対象: 東大阪市在住で保育園・幼稚園  
小学校に通う園児・児童  
生後3か月頃~小学校3年生まで  
基本保育時間 8:30~17:30 (月~金)  
延長時間 ~~7:30~17:30~~ (別途料金)  
(当面の間延長保育はありません)  
予約: 利用前日 9:00~当日 11:00  
こひつじはネット予約になりました。  
詳しくはホームページをご覧ください。  
※利用する前日または当日に受診が必要  
です。(かかりつけ医可)  
医療法人あおぞら会ふじもとクリニック  
病児保育室こひつじ  
TEL&FAX 06-6730-5828



こひつじホームページ

東大阪市病児病後児保育事業認可施設

