



元気いっぱい

ほけんだより
令和8年4月
福井市こども保育課

生活リズムを整え、元気に園生活を送りましょう

ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての園での集団生活や、新しいクラスでの生活が始まりました。新たな環境での生活は、慣れない環境で疲れやすく、体調を崩しやすいです。日々の生活リズムとお子さんの体調に気を配り、元気に園生活を送りましょう。



生活リズムを整える3本柱 睡眠・食事・運動

こどもの生活リズムを整える大きな柱は「睡眠」「食事」「運動(遊び)」の3つです。

① 睡眠

3本柱のうち、生活リズムの乱れが最も出やすいのが睡眠です。生活リズムを整えるために、こどもを早く寝かせようと考えがちですが、体内時計は朝起きて光を浴びることによってリセットされるので、朝、決まった時間に起こすことが重要になります。多少寝るのが遅くなくても、翌日の朝は予定通りに起こし、その日は早寝することを心がけましょう。



保護者の方の負担のない範囲で、寝る時間の目標は決めておくといいです。年齢で推奨される睡眠時間は異なりますが、夜9時くらいに寝られるのが理想です。

表 乳幼児の推奨睡眠時間(昼夜合計)

0～3か月	14～17時間
4～11か月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

※あくまで目安です

※昼寝について

乳幼児の成長にとって昼寝も欠かせませんが、昼寝をすると夜なかなか寝ないといった悩みもよく聞かれます。そのような場合は、昼寝で夕方まで寝させることは避け、早めに起こすことを心がけるとよいでしょう。



② 食事

3食のうち、とくに大切なのは朝食です。朝、エネルギーをしっかりとっておかないと、日中体を使って遊んだりすることができません。そして、体をよく動かさないと疲れることもないので夜ぐっすり眠ることができなくなります。

もともと朝食を食べる習慣がない場合は、まずはパンやおにぎりを食べることからはじめ、朝食を食べる習慣をつけましょう。朝食を食べることで腸が動き出し、排泄の習慣にもつながりやすくなります。



③ 運動(遊び)

昼間の活動量はその日の夜の眠りにも影響するため、日中は体をよく動かすことも大切です。



★毎朝、登園前に健康チェックをしましょう!

- 熱はありませんか？
- 顔色はいいですか？
- 鼻水・咳など風邪症状は出ていませんか？(花粉症等と診断されているものを除く)
- 元気はありますか？
- 食欲はありますか？



おしえて看護師さん!

予防接種は体調を整え、計画的に進めましょう。また、副反応が起こる場合もありますので、予防接種を受けてからの登園や数日以内に接種している場合は、必ず園にお知らせください。

