



# おひさまだより

2026. 2. 9  
認定こども園せんにしの丘

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いており、空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気をつけなければならない季節が続きます。複数のクラスで発熱や咳の症状が出ています。インフルエンザや溶連菌など感染症の発症が見られますので、引き続き手洗いなどの感染予防対策を行い、生活リズムを整え、いろいろな感染症を予防していきましょう。

## 骨から強くなろう！！

今月の保健指導は、「骨から強くなろう！！」をテーマに、「ほねのはなし」というパネルを使用し、自分たちの体を支えてくれている骨のしくみや働きについてお話をしました。その骨を強くするために「よく運動して、よく食べて、よく眠る」という生活リズムの大切さについてもお話をしました。一年を振り返りながら、生活リズムの見直しをしていきましょう。

**骨のはたらき**・・・体を支えたりやわらかい内臓を守る役目をするほか、血液を作る仕事もしています。  
**筋肉のはたらき**・・・胃や心臓などの内臓を作っていて、これらを動かしたり、骨を動かす役割をしています。骨があるから大きな体になれて、筋肉の助けで活発に動き回ることができます。

### 丈夫な骨を作る栄養素

強い骨を作るためには、カルシウムだけを意識して摂るのではなく、カルシウムと一緒にビタミンD・ビタミンK・マグネシウムの摂取が必要です。

#### ☆カルシウムを多く含むもの

小魚・小松菜・海藻・乳製品・豆腐など

#### ☆ビタミンDを多く含むもの

きくらげ・しいたけ・鮭・さば・まぐろなど

#### ☆ビタミンKを多く含むもの

納豆・海苔・わかめ・ほうれん草・モロヘイヤなど

#### ☆マグネシウムを多く含むもの

大豆・いわし・ひじき・ごま・昆布・ナッツ類など

◆◇バランスの良い食事を心がけましょう◆◇

### もっと大きくなろう！！

大きくなるために、骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

#### ◇骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類のものを食べましょう。よく噛むことで、さらに筋肉を鍛えます。

#### ◇外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのは、とても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

#### ◇ぐっすり寝よう！！

骨や筋肉など体が成長していくには成長ホルモンが必要です。成長ホルモンは夜の睡眠時に多く分泌されるので、早寝早起きの生活に整えましょう。

## 生活リズム ～乳幼児期からの習慣が大切なわけ～

☆生活リズムは、生後4か月頃より育ちはじめ、5～6歳までに完成するといわれます。乳幼児期に生活習慣をつける訳がここにあります。

☆この時期に早寝・早起きができていると、学童期に入ってから午前中の学習に力が入らないなど子どもがしんどい思いをしまい、さらに思春期の成長にまで影響されるといわれます。

☆さらに夜更かしの生活は、自律神経の発達を妨げ、睡眠中の白血球の製造が低下して免疫作用が弱くなります。感染症に罹りやすくアレルギー症状が改善されにくいなど病気との関連もあるようです。

早寝・早起きの習慣、しっかり身につけさせてあげたいものですね。また、子どもたちだけでなく、家族も一緒に規則正しい生活習慣を心がけましょう。

### ☆予防接種は受けましたか？

- ・ 母子健康手帳で、予防接種を受けているかを確認しましょう。受けていない予防接種は、かかりつけ医に相談して受けるようにしましょう。

くじらぐみさんは、小学校入学準備のため、2回目の麻疹・風疹ワクチンを接種しましょう！

