

暖かい日差しの中、木々の芽の膨らみが新生活と共に期待でウキウキする季節になりました。それでも、1日の気温差から体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き、朝食を摂るなど、生活習慣をリズムつけて体調管理に気をつけたいですね。



保育園に行けなくても
楽しく遊べたよ



ワンポイントアドバイス

<今日も1日元気！朝ごはんの大切さ>

“朝ごはん”毎日食べていますか？朝ごはんは一日のスタートの活力としてとても大切なものです。最近では「早寝・早起き・朝ごはん」という呼びかけも耳にします。たかが朝ごはん、されど朝ごはん、今回は朝ごはんの大切さをご紹介します。

☆朝ごはんの効果

- ① 脳を活発にし集中力や記憶力を高めます。
- ② 睡眠中に下がった体温が上昇して身体が目覚めます。
- ③ 消化器系が刺激を受けて排便が促されます。
- ④ 作り出されるエネルギーで元気に活動できます



☆朝ごはんを食べないとどうになってしまうの？

- ・疲れやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・遊びや勉強に集中できない
- ・コレステロール値が上がる
- ・お腹が空いてイライラする
 - ・落ち着きがなくけがをしやすくなる



☆おいしい朝食を食べるために・・・

- ・夜遅くまで間食をしないようにしましょう
- ・早寝・早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう
- ・毎日決まった時間に食卓につきましょう



病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページをご覧ください

<http://www17.ocn.ne.jp/~kobasyo/>

(院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります

お気軽に声をおかけください



2014. 4. 1~2015. 3. 31の利用状況

6カ月～3歳未満	343人	高砂市	396人
3歳～5歳未満	134人	加古川市	123人
5歳以上	117人	姫路市	15人
		明石市	21人
		その他の市町村	39人