

早寝・早起き・朝ごはん  
～なぜ大事？～

おしえて♥ナース  
「良い眠りのために」

けいあいがくえん

# 健やかな子

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は長い時間を睡眠に費やしています。睡眠は一日中使っていた脳と身体の疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促します。特に夜の10時から2時までの間は成長ホルモンがたくさん分泌されるそうです。

## 睡眠が足りないと…

- ・食欲がなくなる。
  - ・集中力がなくなり、一日中ぼーっとしている。
  - ・イライラしている、不機嫌。
- といった、生活リズムの乱れによる体の不調を招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

## 朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養を与える。
  - ・脳を活発にする。
  - ・体温を上げて身体を目覚めさせる。
  - ・腸が動き、排便リズムが整う。
- という役割があります。



健康のためには、小さな頃から生活リズムを整えることが大切です。まずは朝起きる時間からチェックしてみましょう。



## 編集後記

健やかな子1号を担当しました敬愛桃の実保育園の看護師です。今回靴の選び方を載せていますが、合わせて靴下のサイズアップのタイミングも大切だと、日々お子さまたちの足を見ながら思っています。どんなに足に合った靴を履いていても、靴下がきつくて足の指が縮こまってしまっていたら、爪が割れたり、浮指になったりと足の育ちが妨げられてしまいます。お子さまの靴下は良く伸びるものが多いですが、かかとの位置がずれたら新しいものに変えましょう。

「早寝・早起きが大切なのはわかるけれど…なかなかかわが子が寝てくれない」と悩んでいらっしゃる方も少なくないのではないのでしょうか？良い眠りのために気をつけたいポイントをご紹介します！

- ★寝る前にはテレビやスマホは見ないようにする。強い灯りにも注意。
- ★夕方以降のチョコレートやココア、カフェインが入っているお茶は控える。
- ★寝る直前の入浴は避ける。
- ★お昼寝は15時までに起きる。
- ★日中たくさん身体を使って遊ぶ。
- ★寝るのが遅くなっても同じ時間に起きる。



また、お子さまだけを寝かせようとしても、なかなか難しいかもしれません。大人も一緒にお布団に入って、朝活に切り替えるのも良いですね。

## 敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園 TEL042-663-4040  
敬愛高倉保育園 TEL042-645-6057  
敬愛フレンド保育園 TEL042-678-2921  
敬愛たかお保育園 TEL042-667-1077  
敬愛きたの保育園 TEL042-646-1631  
多摩境敬愛保育園 TEL042-775-1470  
敬愛桃の実保育園 TEL042-770-1113  
みなみ野敬愛保育園 TEL042-637-5265  
敬愛ハーモニー保育園 TEL042-646-5060  
敬愛クレヨン保育園 TEL042-669-0161  
敬愛シンフォニー保育園 TEL042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでも子育ての相談に応じております。  
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

保健編 1号  
令和7年度 4月



## 足育

～足の健康を考える～

早寝・早起き  
・朝ごはん  
～なぜ大事？～

おしえて♥ナース  
「良い眠り  
のために」

Social Welfare Corporation  
Keiai Gakuen

## 『足指』の大切な役割

- ①全身のバランスをとる
- ②体を前に進める力を担う
- ③足のアーチを作る



※足の指をしっかりと開くと、転ばずに長く歩き続けることができます。

### 『健やかな足を育むために』

- \*なるべく歩く機会をもつように心がけましょう。
- \*かかとからつま先まで足全体を使って歩きましょう。
- \*足の外側、内側をまんべんなく地面につく「S字歩行」がおすすめです。
- \*「はだし」で過ごす時間をたくさん持ちましょう。
- \*足指をたくさん開きましょう。

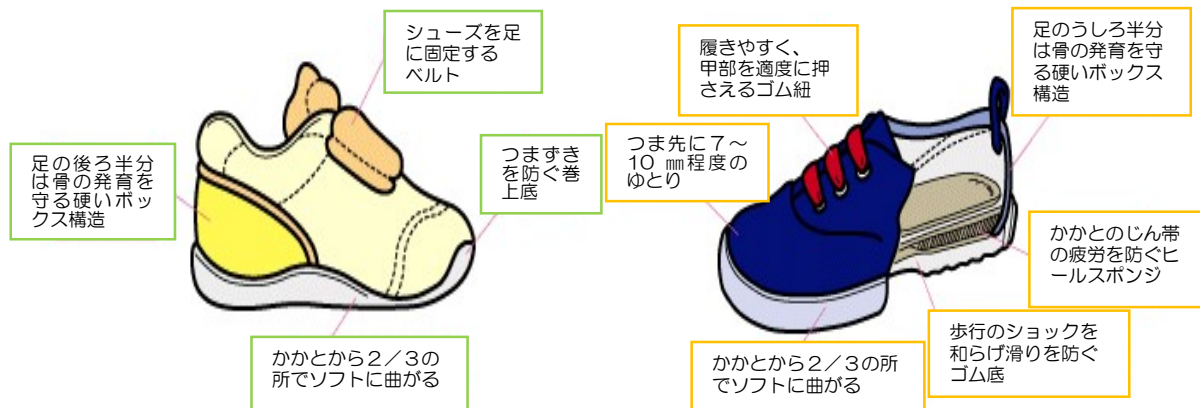


「足指じゃんけん」「足指でタオルのひっぱりっこ」  
「足指でビー玉つかみ」など、親子で楽しんでください！

敬愛学園では「あしゆび体操」を行っております。

<よちよち歩きの時>

<とことこ歩きの時>



### 『正しい靴の選び方』

#### \*靴のサイズは足の成長に合わせましょう

幼児期は、1年に1cm以上足が成長します。3歳頃までは3か月、6歳頃までは半年を目安に買い替えましょう。「すぐに小さくなるから」とブカブカの靴を履かせるのは、足のトラブルのもとです。

#### \*前足部は広く、つま先には7~10mmほどの余裕を持ちましょう

靴を履いた時、つま先を触っても指がきつくない、7~10mmほど余裕がある靴を選びましょう。指先で地面をとらえる感覚が養われます。

#### \*かかと~靴の中までしっかりフィットさせましょう

靴がかかとをしっかり包み込んでいるか確認しましょう。かかとから足の甲までがしっかりと靴にフィットすることで、靴の中に「ゆるさ」が生じなくなり、足トラブルが解消されます。

#### \*インソール（中敷き）でサイズ調節ができる靴を選びましょう

微妙なフィット感を調節できます。インソールがとりはずせる靴がベストです。

#### \*かかとをトントンして、マジックテープを使用しましょう

つま先をトントンして履きがちですが、足のためにはかかとを合わせることが大切です。マジックテープでしっかり締めて固定しましょう。

\*敬愛学園では、0歳児からはだし保育、  
3歳児からのぞうり保育を行っております。