

生活リズムを整える ～なぜ大事？～

生活リズムを整えることは体内時計を調整し、心身の健康維持、集中力・免疫力アップなどに繋がります。特に規則正しい起床・就寝時間、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけていくことが心と身体の調子を整えるカギとなります！

【生活リズムを整えるポイント】

- 毎日同じ時間に起きましょう
→体内時計がリセットされます
- 朝起きたら太陽の光を浴びましょう
→睡眠ホルモンの一種であるセロトニンの分泌を促します
- 入浴やストレッチで心身を落ち着かせましょう
- バランスの取れた食事を規則正しく摂りましょう
- 毎日少しずつ身体を動かす習慣をつけましょう



生活リズムを整えることはすぐに効果がでるものではありませんが、習慣化していくことで生活リズムが整っていきます。

編集後記

こんにちは。4月号を担当しました敬愛クレヨン保育園の看護師です。最近、小学生の娘がお友達と出かけることが多くなり、今までのように家族と過ごす時間が短くなってきました。嬉しい成長の反面少し寂しさがあります。限られた家族時間を大切にしていきたいと思いました。



眠育とは、睡眠についての知識を伝え、睡眠への意識向上をはかる教育、睡眠教育のことをいいます。昨今、寝不足のこどもが増えている背景から、保育や教育現場において、眠育の大切さが語られるようになりました。こどもたちの発育にとって重要なのが「睡眠時間」です。理想的な睡眠時間を確保できると、学力向上、発育促進、イライラすることが減少したりします。

【良い眠りのために…】

- 寝る前はテレビやスマホは脳が覚醒してしまうため、見ないようにしましょう。
- 食後は消化のために胃が動くため、就寝3時間前には済ませておくといいです。

☆眠育のポイントは、お子さまが「もう寝る時間だな」と自分で感じられるような、安心できる穏やかなルーティンを作っていくことです。



敬愛学園

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

敬愛こども園 TEL042-663-4017
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。

Keiaigakuen

けいあいがくえん

健やかな子

保健編 1号
令和8年度 4月



足育

～足の健康を考える～

生活リズム整える
～なぜ大事？～

おしえて♥ナース
「眠育」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

足育 ～足の健康を考える～



『足指』の大切な役割

- ①全身のバランスをとる
- ②体を前に進める推進力を担う
- 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もちましょう。
- *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と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

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歳からのはだし保育、
3歳からのそうり保育を行っております。