



あけまして おめでとうございます

2026年が始まりました。

今年も健康で楽しい1年を過ごせますように…



早寝早起きをしよう



夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく
目が覚める

朝ごはんが
おいしい！

もりもり
食べられる

園で元気に
あそべる



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も動いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、朝ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

ウンチが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



早寝のためできること

①まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く寝くなるので、布団に入りやすくなります。

④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて、夜の眠りに影響します。

②朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入りぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



12月に入り胃腸炎症状（嘔吐や下痢）でお休みするお子さんが多くいました。家庭内で同様の症状が広がった方もいたようです。

インフルエンザ、新型コロナ、ウイルス性胃腸炎など感染する病気が流行する季節です。体調の変化には、十分ご注意ください。



感染予防の基本は「手洗い」と「うがい」です。