

ほけんだより

令和4年度 4月号
新型コロナウイルス感染症対策として園内では、こまめな手洗い、消毒の徹底、こまめな換気、マスク着用。
流行状況に合わせ、行事の縮少、大人数の集合を避ける等基本的な対策を徹底し行っています。
お子様の体調管理、職員の体調管理も今後も行っていきたいと思います。園ご体調が悪くなった時ははやめに連絡を入れますので、連絡が入りましたらはやめのお迎えをお願いします。

御入園、御進級おめでとうございます。
4月から新しい環境になり、疲れが出やすくなると思われます。
充分な休養がとれるよう心がけましょう。健康面でお困りのことがあればお知らせ下さい。

ほけんニュース

ととのえたい 生活リズム

早起き・早寝・朝ごはん・朝うんち

早起き、早寝、朝ごはん、朝うんちなどの基本的な生活習慣を身につけて生活リズムをととのえることは、幼児の心身の発達の基礎になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。また、幼児期にこれらの生活習慣を身につけておかないと、それ以降の生活に支障を来すともいわれています。

体内時計をととのえるには

わたしたちの体の中には、24時間よりも少し長い時を刻む体内時計があります。体内時計を1日24時間に合わせるために大切なことを紹介します。

朝に光を浴びる

朝に光を浴びると、脳にある体内時計を24時間間に合わせることができます。また、気持ちを明るくする脳内物質のセロトニンの働きを高めます。



夜に明るい光を避ける

夜の光は、脳の体内時計の時間を長くする働きがあります。夜に明るい環境で過ごすと体内時計は、ずれていきます。夜は暗い中で眠りましょう。



朝ごはんを食べる

毎日、同じ時間に朝ごはんを食べると、それが刺激となって体内時計を調整することができます。



昼と夜のメリハリをつける

昼間は、日の光をたっぷり浴びて明るくにぎやかな環境で活動して、夜は静かな環境で休息することが体内時計をととのえるうえで大切です。



「寝る子は育つ」って本当!?

生後3~4か月になると、成長ホルモンと睡眠が関連を持ち始めます。そして、4歳以降は入眠直後の深い眠りの時に成長ホルモンの分泌がピークを示します。このようなことが「寝る子は育つ」という格言の根拠とされています。また、成長ホルモンは子どもだけではなく、おとなにも大切です。家族で睡眠を見直しましょう。



夜は避けましょう ブルーライト

ブルーライトとは、青色の光のことです。青色の光には、目を覚ます働きがあります。また、テレビやパソコン、スマートフォンなどからもブルーライトが発せられています。そのため、これらの機器を夜遅くまで見ていると、眠りにつきにくくなり体内時計が乱れてしまいます。



安心のためのおまじない 入眠儀式

入眠儀式とは、寝るまでの段取りや、寝る準備のことです。歯をみがく、寝間着に着がえる、明日の持ち物を確認する、家族や人形におやすみというなど、さまざまなものがあります。習慣化することで、安心して眠れるようになります。



大切なスキンシップは深夜よりも朝に

子どもとのスキンシップの時間が深夜にしかとれないこともあるかもしれません。しかし、子どもが夜遅く起きてしまうと、睡眠や覚醒のリズムが乱れ、寝不足になります。それを防ぐためには、朝にスキンシップをするのがおすすめです。



-朝の健康チェックをお願いします。

・37.5度以上の発熱、又は微熱で体調が悪くありませんか。

・解熱後24時間以上経過していますか。

・24時間以内に嘔吐がみられたり、下痢便が続いたり、腹痛はありませんか。

・原因不明の發疹、眼の充血、目やにはありませんか。

・けいれんがおこったり、けがをしたり、肘が抜け受診はしていませんか。

・機嫌が悪くぐずぐずしたり、夜間何度も起きて様子がいつもとちがう等ありませんか。

園は集団生活ですので、状態が良くなってから登園をお願いします。

内科検診は2日間に分けて行います。(4/26乳児、4/27幼児となります。)

新入園児の方は今回はありませんが、

既往児の方は4月もり健診を行います。

行事予定

4/14(木) 0歳児身体測定
4/20(水) 身体測定

4/26(火) 内科検診 13:00~
1,2歳児 在園児

4/26(火) 0歳健診 13:00~
3,4,5歳児在園児
4/27(水) 内科検診 13:00~