

5月のほけんだより

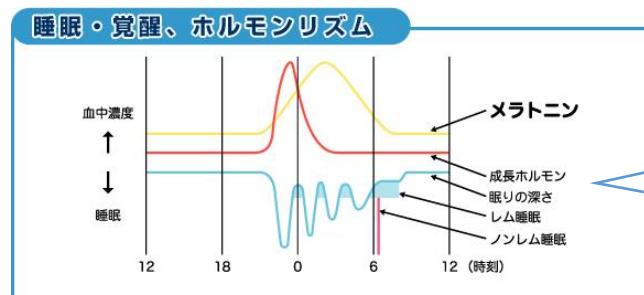


令和6年5月 のしお一丁目保育園

新年度を迎えて1か月がたちます。集団生活を始めると、風邪との戦いです。風邪を繰り返すことで自分の免疫が少しづつ築かれます。風邪をひいたら、こじらせないよう睡眠を充分とり、規則正しい生活を送りましょう。保育園がお休みの日は無理をせず家族でゆっくり過ごしましょう。

★規則正しい生活はなぜよいのでしょうか。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していくと、脳が認識し、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、成長に必要なホルモンもそのリズムに沿って分泌されるようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムはこうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。



★規則正しい生活を送るにはどうすればよいのでしょうか。

早起き・朝ごはん・早寝が重要です。昨日まで22時すぎに寝ていた子どもに「今日から20時から21時までに寝ましょう」と言っても無理なことです。まずは、眠そうでも、朝早く起こすことから始めましょう。

成長に必要なホルモンは深く寝入っているときに集中的に分泌されます。24時をすぎると分泌されにくいと言われています。
夜は20時までには寝ましょう！

- 朝はできるだけ6時台に起きて、カーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- 夜は20時までに寝れるようにしましょう。

爪の役割

指先には骨がないため、爪がないと物をつまむのも一苦労してしまいます。また、すぐに指先を怪我してしまいます。大切な役割のある爪ですが、伸びすぎてしまうと折れたり剥がれたりして痛い思いをします。悪気がなくてもお友達や自分自身を傷つけてしまいます。また、爪が長いと、爪と指の間に菌が繁殖しやすくなります。

お子さんの爪は1週間で伸びてしまいます。週末のお休みには必ず切って、短い爪で気持ち良く登園しましょう。

寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか悩む方も多いのではないでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿
昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。

アウター ポリエステル・アクリルなど
肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化繊の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。

0歳児健診:31日

