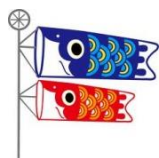


5月のほけんだより



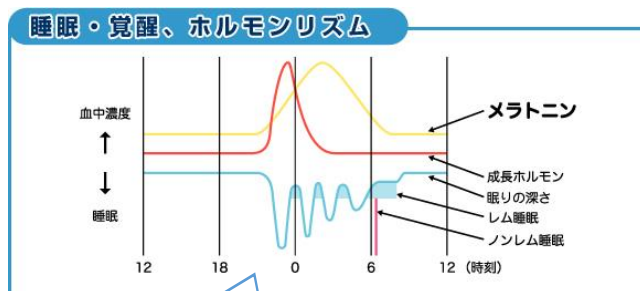
平成 28 年 5 月 のしお一丁目保育園

新年度を迎えて 1 か月がたちます。子どもたちも大人も新しい生活にだいぶ慣れてきたようです。その一方で疲れがでてきて体調を崩す方も少なくありません。集団生活を始めると、風邪との戦いです。風邪は繰り返すことで自分の免疫を少しずつ築いていきます。風邪をひいたら、こじらせないように睡眠を充分とり、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。



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されています。
夜は 20 時から 21 時までには寝ましょう！

早起き・朝ごはん・早寝が重要です。昨日まで 10 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。

- 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。
- 夜は遅くても 21 時までには寝るようにしましょう。



★防災について：

先月は九州で大きな地震が起きました。ご自宅に非常用品は備えていますか？もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品などの期限切れがないか確認しましょう。保育園では、各クラスのリュックに絆創膏や包帯、ワセリン、レスタミンなど救急セットが入っています。その他にもオムツやティッシュなど常備しています。

<今月の予定>

- 10 日(火) 2・3 歳計測
- 11 日(水) 0・1 歳児計測
- 12 日(木) 4・5 歳児計測
- 27 日(金) 0 歳児健診

