

5月のほけんだより



令和5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。

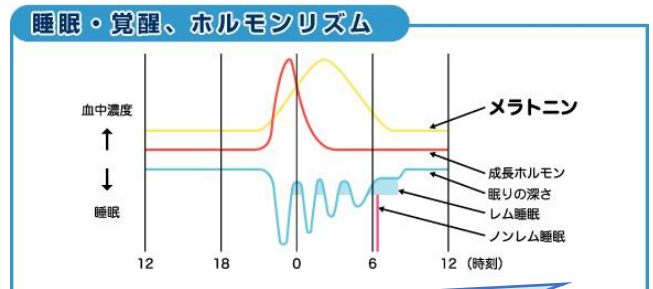
＜規則正しい生活はなぜよいのでしょうか＞

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。

- 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時までに寝られるようにしましょう。

＜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。



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！

園庭で蚊の出る季節になります。昨年まではアロマオイルで虫よけスプレーを作成していました。香りもよく肌への負担が少ない反面、虫よけとしての効果が薄かったことも否めません。虫刺されにより強い腫れや掻き壊してしまい、とびひ（伝染性膿痂疹）になってしまうこともありました。（こまめに爪を切ることも予防につながります）

検討の結果、今年度より以下の虫よけを使用してみようと思います。同じ法人ののしお保育園ではすでに使用していて、蚊に刺されても腫れてしまうお子さんが減ったとのことでした。

商品名：天使のスキンベープミスト プレミアム イカリジン 15%配合

イカリジンは日本では2015年に初めて使用が承認された新しい虫よけです。肌に優しく使用回数や年齢制限がありません。

蚊に刺された場合は、今まで同様、洗う、レスタミンを塗布する。ひどい場合は冷やすなど行っていきます。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

が増えます

全園児健診：26日
10:00~

園医の村上先生が診てくれます。
何か気になることがありましたら、看護師までノートなどでお知らせください。お休みされませんようご協力お願いします。