

4月 ほけんだより

令和4(2022)年4月 わかばこども園 稲垣陽子



看護師・保健師の稲垣陽子です。
みんなの元気を応援したいと思います。
よろしくお願いします。

ご入園・ご進級 おめでとうございます

たくさんのお花が咲きボカボカと日差しが心地よい季節となりました。新年度が始まり、わかばこども園には新しいお友達がたくさん増えました。

げんきかな？健康状態のチェック！

毎朝、お子様の健康状態のチェックをお願いします。
何か気になることがあれば、登園時に玄関の職員にお伝えください

◎ 朝はすっきり起きた？ ◎ 熱は？ ◎ 顔色は？ ◎ 食欲は？ ◎ うんちは？



*感染が広がる恐れがある為(保健所の指導により)嘔吐や下痢の際はお休みください。

服装について

- 子どもが脱ぎ着しやすく、活動しやすい、汚れても良い、服装・靴で登園してください。(体調等で特別な服装が必要な場合はお伝えください。)
- 長い髪は、結ぶなどして登園してください。(食事に入って不潔になったり、視界が悪くなってけがにつながる恐れがあったりするため。)
- けが防止、子ども達が自分で扱いやすいよう以下の物は園では使用できません。
 - ・服：フードの付いた服、レギンス、タイツ、レッグウォーマー
 - ・靴：ハイカット、紐靴、ブーツ、サンダル
 - ・髪飾り：ピン、カチューシャ、飾りの付いたゴム

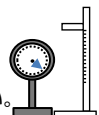
園で預かる薬について

原則として風邪薬などの与薬は行っておりません。かかりつけ医で、出来るだけ朝夕の処方できないかをご相談ください。服用しなければしんどくて園で活動できないほどの体調の場合は無理せず欠席しましょう。

身体測定について

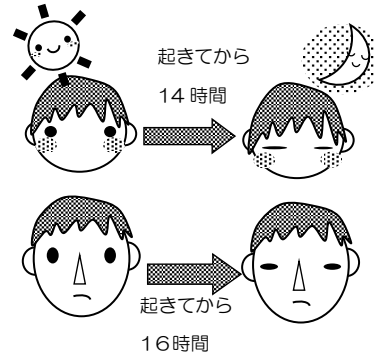
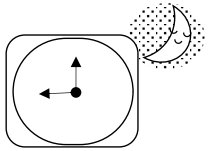
毎月身長と体重の測定を行います。結果はノート、いちねんのあゆみ(3歳児クラス)に記録します。

*計測の日は正しい身長が測れなくなるので頭の真上で髪の毛を結ばないでください。



毎日の生活リズムはいかがですか？

近年、生活リズムと、子どもの成長・学習には深い関係があると言われるようになってきました。特に夜の深い眠りは、子どもの体と脳の成長に重要です。幼児期はできるだけ9時までに布団に入りましょう。



とはいえ、「早く寝かそうとしても、なかなか寝ない。」
「寝かしつけが大変です。」というお悩みも伺います。
そんなときは、まず早起きからトライしましょう。早く起こそうとすると、起きづらかったりぐずってしまったりということもあるでしょう。それでも、決まった時刻に起こしましょう。

なぜなら、眠くなる時刻は、起床した時刻によって決まるからです。

幼児期になると子どもは、朝起きてから約14時間で自然に眠くなるといわれます(大人は約16時間)。つまり、起きる時刻が、就寝時刻や一日全体のリズムに大きな影響を及ぼすということです。

上手に味方につけよう！

生活リズムに密接なかかわりのあるホルモン

- ①「セロトニン」は朝起きて、光の刺激によって出始めます。衝動的な感情をコントロールし、心を安定させるホルモンです。別名「癒しホルモン」とも呼ばれ、不足するとうつ病や依存症、イライラの原因になると言われています。
 - ②「メラトニン」は夕方、暗くなると出始めるホルモンです。免疫を高めたり、性的成熟を必要な時期まで抑えたり、規則的に眠気をもたらしたりなどの働きをします。
- セロトニン・メラトニンは、寝る前までのゲーム・スマートフォン・テレビや、朝寝坊で分泌が乱れます。そこで、以下に気をつけましょう！

- ◎ 太陽のリズムを使う。(朝はカーテンを開けて明るい光を浴び、夜は照明を落とす。)
- ◎ 寝る前にスマートフォンやテレビなどの人工の光をたくさん浴びない。



春は夜明けが早くなり日差しも強くなっていき、生活リズムを作りやすい季節です。
朝はカーテンを開け、朝の光をたっぷりと室内に取り入れて、脳を起こしましょう！