

ほけんだより 4月号



平成31年4月9日

富岡保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境で疲れたり、気温の変化で、体調を崩しやすくなります。毎朝、お子さんの様子を見たり、体に触れたり、体温を計ったりして、元気であることを確かめてください。

保護者の方が気になることがあれば、必ず担任にお伝え下さい。お互いの連絡を密にすることで、子どもの健康を守り子どもが元気で楽しく生活できるようになります。

子ども達が元気に一日を過ごすためには、早寝早起きで生活リズムを整えることが大切です。子ども達がきちんとした生活リズムを身に付けられるようになるためには、大人のサポートが欠かせません。大人も、今一度生活リズムを見直してみてください。

元気に過ごすためには「睡眠」「食事」「排泄」「運動」の4つが密接にかかわっています。元気な一日を過ごすためのポイントを下記に紹介します。



生活リズムを整えましょう!

睡眠

早寝早起きでたっぷり睡眠をとることが大切です。十分な睡眠時間を確保することで、朝スッキリと目覚めることが出来ます。また、目覚めたら朝の光を浴びる事、夜は部屋を暗くして眠ることを心がけます。良い眠りを得るためには、日中、外でしっかり遊びましょう。

食事



一日3食を決まった時間に摂ることは生活リズムを整えるために必要です。中でも朝ご飯をきちんと食べる事で、脳や体が目覚め、エネルギーや栄養素も補給されます。そして、体温も上昇します。

排泄

朝ごはんを食べると、腸が動き出します。するとトイレに行きたくなり、スムーズな排便に繋がります。朝ウンチが出ると、一日すっきりした気分で活動できます。

運動



日中は元気に外へ出て遊びます。十分に体を動かして遊ぶことで、夜の寝つきも良くなり、お腹も空いて食事をおいしく食べることができます。

(少年写真新聞社4月号より)

メディアとの付き合い方

現代は乳幼児のうちからメディアに触れる機会がたくさんあります。早寝の為に、夜にテレビやスマートフォン、タブレットなどの触れないようにします。また、長時間使用しないように、注意が必要です。

インフルエンザに注意!!

新学期が始まった4月4日に、学童さんに、インフルエンザA型1名の報告がありました。そして8日にひよこ組さんに1名同じくA型感染がありました。インフルエンザは冬だけではなく、春先の今も感染があるという事で油断できません。予防接種の効果も切れている時期です。

インフルエンザだけでなく感染症の予防には、手洗い、栄養、睡眠などがあげられます。もし、感染が疑われる場合は、早めの医療機関受診をお勧めします。

インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



おねがい

・うさぎ組以上は、コップ、歯ブラシを全員用意してください。コップは、今までのものを使用します。歯ブラシは新しい物を持たせてください。新学期、まだ歯ブラシが揃っていないで歯磨きが出来ないでいます。また、子どもの歯ブラシは、痛みが早いので月1回は交換します。毎月1日を交換日とします。

