

# ほけんだより 4月号

R8.4.30 富岡保育園

新年度が始まり、あっという間に1か月が過ぎようとしています。1つお兄さん・お姉さんになったことを喜び、新しいクラスでの生活にも段々慣れてきたころかと思えます。天候にも恵まれ親子遠足を開催することができ、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

今年度も、保健だよりを通して、子ども達が安心・安全に、そして健康に1年を過ごすことができるよう、情報発信をしていけたらと思います。

## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

生活リズムの乱れは、心も身体も壊してしまいます。今の生活リズムを見直してみましよう。健康に過ごすためには、まずは「朝の生活改善」から行ってみてください。

朝

### 決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

### お日様を浴びてさっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

### 顔を洗って眠気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

### 朝ごはんを食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

### たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を読んで寝ようね。

## まだまだ油断大敵 はしか（麻しん）

現在、世界各地で麻疹の流行が拡大しており、日本でも感染報告が増えています。熊本では現在報告はありませんが、九州各地で発生しており注意が必要です。はしか自体もつらいですし、肺炎や脳炎など重い合併症もあります。また、感染力が強く、免疫のない人の感染率はほぼ100%。

予防接種を受けて、防ぎましょう

### 登園再開の目安

熱が下がってから3日たっていること

## 予防接種のタイミング

### ● 1歳のお誕生日に MR

小さな子どもがはしかにかかる、合併症を起こしやすく、重症になることも。1歳になったらすぐに予防接種を受けましょう。



### ● ランドセルの準備と MR

MR ワクチンは、2回接種が必要ですが、2回目の接種は忘れやすいもの。ランドセルの準備とMR ワクチンの接種予約をいっしょに進めましょう。

## 登園前の健康チェックをお願いします

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

### 病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



### □ 「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

### □ 姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

### □ けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

こんなサインに注意！

小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴をはかせるなどのご協力をお願いします。

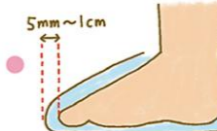
子どものけが！

### 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

服が大きすぎませんか



靴のサイズは合っていますか



保健だよりで「こんなことを知りたい」「こんな情報が欲しい」など、皆様からのご意見をお待ちしています。

