

おひさま

ながかみ 保健だより
2019年4月号 文責 山下

新年度がスタートしました。玄関やお庭の花々が色鮮やかに咲き誇っている様は、子どもたちの健やかな成長発達をお祝いしてくれているかのようです。

日中は暖かな春の陽気を感じます。朝晩の肌寒さが残る1日の気温差に順応していけるよう、生活リズムを整え、親子とも心身ともに余裕のある生活を過ごしていきましょう。



保健 年間スケジュール

* 内科健診 春 5月29日(水)、6月5日(水)

秋 10月 9日(水)、16日(水)

* 歯科健診 6月13日(木)

* 視力検査 7月(4・5歳児のみ)

詳細は追ってご連絡します。登園へのご理解・ご協力をお願いいたします。



園生活を元気に過ごしていくために

先月から、新しいお部屋で生活が始まった子どもたち。学年が一つ大きくなった喜びとともに、開放感や緊張感もうかがえます。園や事業所で1日をはりきって頑張ったぶんだけ、お子さんから疲れのサインが出てくる時期でもあります。

発熱や風邪症状【のど(咳・鼻水)、おなか(嘔吐・下痢)]など、体調の変化もみられ、お休みされる子もみうけられます。

新しい環境に身体が順応していけるよう、丈夫な体づくりのための4つのポイントをご紹介します。



眠りは元気の素

6ヶ月から2歳まで13時間、3～5歳までは11時間の睡眠が必要と言われています。

夜は20時頃に布団に入り、朝6時前後の起床を心がけましょう。



朝食パワーのすごさ

一日の活動には大切な朝食です。朝食を食べることで元気の源が出ます。

家族揃って、ご飯と具たくさんのお味噌汁、おかずで「いただきます」をするのが理想です。



朝の排便習慣

朝ご飯を食べた後は、腸が活発に動きます。うんちが出やすくなります。

朝は余裕をもって支度をし、トイレに座る習慣をつけましょう。



お休みの日には…

ご両親の都合を優先させると、お子さんの体内リズムが崩れ、体調をくずす原因にもなります。

休日はお子さんのペースにあわせ、のんびり過ごしましょう。