

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年4月号 文責 山下

新年度がスタートしました。玄関、通路、森に咲いている色鮮やかな花々が、子どもたちの健やかな成長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日の気温差を自ら感じ、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。



🎵 園生活を元気に過ごしていくために

新しいお部屋での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、園や事業所で1日の生活をはりきって頑張っています。その頑張ったぶんだけ、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。

① 疲れのサインとは？

- * 朝からあくび
- * ボーっとしている
- * 食欲がない
- * グズグズ言う
- * アレルギーが出る
- * ベタベタまとわりつく
- * 顔色が悪い
- * いつになく元気がない
- * 顔つきが普段と違う
- など



※風邪症状【のど(咳・鼻水)、おなか(嘔吐・下痢)】

新しく家族になったお友だちと共に、園の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。

② 丈夫な体づくりのポイント



眠りは元気の素

6ヶ月から2歳までは13時間、3～5歳までは11時間といった1日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ていきましょう。



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、ご飯と具たくさんさんの味噌汁、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ていきましょう。



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、疲れを蓄積し、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日程をあわせ、のんびり過ごしましょう。

