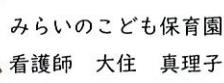


2023年4月10日



ほけんだより 4月号

みらいのこども保育園
看護師 大住 真理子

新年度が始まりました。新入園時も進級したお子さんも、新しい担任の先生や教室で緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。帰宅後は十分な睡眠と休養をとりましょう。みんなお話を好きなので、ご家庭では園での話にぜひ、耳を傾けてあげましょう。



2023年度 内科・歯科健診のお知らせ

内科健診

5月11日（木）・10月26日（木） 12時頃～

内科健診は2回/年受ける必要があります。

内科健診は日程が変更
になっています!
ご注意ください。

当日お休み予定のお子さまも、健診時間のみ登園してください。

お休みされた場合も、後日受診できますのでご安心ください。

歯科検診

6月12日（月）・11月13日（月） 9時30分頃～

歯科検診は2回/年予定していますが、保育園ではどちらか1回必須受診となります。2回とも受診できなかった場合のみ、11月の検診後受診となるので、日程は後日お知らせします。

✿ 健診当日は、時間に間に合う様に登園して下さい。

✿ 小児科医・歯科医に何か質問があれば、当日までにお知らせください。

✿ 保育園でのお昼寝は、突然死のリスクを下げるために、うつぶせ寝はさせていません。大和市では0歳児クラスに「午睡中の睡眠センサー」を使用する事になっていますが、ご家庭で仰向け寝の練習をしてみてください。

✿ 進級・新入園の時は子ども達にもストレスがかかります。保育園での突然死の半数は、入園後1ヶ月以内に起こると言われています。心身ともにストレスがかかるため、慣らし保育でしっかりとリズムを作るようになります。何かありましたら、連絡帳等でご連絡ください。

✿ 保育園では、年に1度「小児医療証」の提出をお願いしています。お持ちの方はコピーしたものをご持参ください。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう!



決まった時間に 起きましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起きましょう。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。

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

寝るのが遅くても、 起きす時間は 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。早く起きて、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。



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。



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。



[自己紹介]

看護師の大住 真理子（おおすみ まりこ）です。保育園で子ども達の体調管理をさせて頂きます。小学1年・3年生の男の子がいます。趣味は料理で、今は麹を使った料理を作ったり、ベランダ菜園です。何かありましたら、いつでもお声かけ下さい。