

ほけんだより 4月号

2023年4月10日
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。みんなお話が好きなので、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。

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しましょう。

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。

内科健診は日程が変更
になっています！
ご注意ください。

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。

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、特に大事なものは「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、早く寝さ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。



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。



お風呂は早めがおすすめです

熱い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。



【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いただきます。小学1年・3年生の男の子がいます。趣味は料理で、今は麴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。

