



4月ほけんだより

令和6年3月30日

はなほこども園

看護師 *****

* 令和6年度！よろしくお願ひします *

ご入園、ご進級おめでとうございます。お子さんが新しいクラスで元気に過ごせるよう努めてまいります。ご家庭と保育園で情報交換をし合い、お子さんの健康について考え、一緒に子育てをしていきましょう。

今年も一年間、様々な保健活動に、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

《園医さん》

☆内科☆

***** 先生



☆歯科☆

***** 先生



★安全互助会、日本スポーツ振興センター

保護者負担金(お子さん一人につき350円)を、4月30日に指定の口座より振替いたします。



* 生活リズムをととのえよう *



乳幼児期の大きな目標のひとつが「基本的生活習慣の獲得」です。基本的生活習慣とは…「食事」「睡眠」「排泄」「着脱」「清潔」など毎日の生活に必要な習慣です。幼児期はその自立の過程を支え、援助していくことが重要。早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を身につけて、生活リズムをととのえることは、心身の発達の基礎になるため、とても大切です。生活リズムが乱れると、日中の体調不良を招いたり、心や脳の働きにも影響を与えたりします。

★正しい睡眠 … ①年齢に合わせた十分な睡眠時間を取りましょう。

【4～11か月：12時間～、1～2歳：11時間～、3～5歳：10時間～】

②夜に明るい光は避けましょう。

夜更かしをして明るい環境で過ごすと、脳の体内時計がずれ1日のリズムがくずれます。



※毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない etc…子どもの様々な不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。正しい睡眠習慣を確立し「**睡眠第一**」の生活をするとう問題の解決につながり、子どもはよく育ちます。

★朝の光を浴びましょう … 朝の光を浴びると体内時計がととのい、しっかり活動するために大切な脳内物質セロトニンの働きを高めます。



★朝ごはんを食べましょう … 朝ごはんをよく噛んで食べると、脳が目覚めます。腸や大腸が刺激され、内臓も活発に働きます。

