



保健だより

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園

月津こども園

R8年5月号

新緑がまぶしい季節になりました。新年度がスタートして一ヶ月経ちました。お子さんも保護者の皆さんも、進級・新入園など新しい環境や生活に大分慣れてきた頃ではないかと思ます。5月は外での活動に適した爽やかな季節ですが報道されていますように、例年に比べ気温が高めになる傾向のようです。夏に向けての服の準備と合わせて、身体も徐々に暑さに慣れさせ、汗や体温調節機能を高めて熱中症を予防出来るようにしていきましょう。

生活リズムは **早起き** でリセット！

5月の連休明けのあとは、休み中の生活リズムがぬけず夜はなかなか寝ない、朝はついつい寝坊…と大人も子どもも睡眠リズムが乱れがちになります。そんな時は早起きで生活のリズムを整えましょう。

早起きのコツは「**起きたら太陽の光を浴びること**」です。体内時計は24時間より少し長いいため夜更かしになりがちですが、朝、太陽の光を浴びて身体を目覚めさせると体内時計をリセットできます。早起きすると夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶ方が、子どもも大人もストレスがかかりません。

厚生省によると、1日に必要な睡眠時間は午睡の時間を含め

1～3歳；11～12時間

3～6歳；10～11時間

とされています。心身の発達のために睡眠時間をしっかりと取れるように、大人が調節をしてあげましょう。



朝 余裕をもって起こしましょう

朝ご飯を食べる、顔を洗って着替える時間を持てるようにして子どもを起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。慌てず、せかさずすすむよう、余裕をもって早めを起こすことがお勧めです。

「自分で！」を見守って！



夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもの寝かしつける時間から逆算して生活リズムを整えてあげましょう。子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など家族みんなで協力しましょう。



健診検査の年間予定



内科健診	6月24日(水) 9:00～
	11月11日(水) 9:00～
歯科検診	5月20日(水) 9:00～
	10月28日(水) 9:00～
尿検査	5月26日(火)
	11月10日(火)

視力検査・聴力検査は春と秋に実施します

- 都合により日時が変更になることがあります
- 内科健診、歯科検診にお休みをされた時には、保護者の方で園医への受診をお願いしております。健康管理のため、早めの受診をお願いいたします。

いつも「つかない」「つかない」

道を歩く時は「子どもだけで行かせない」が大事です。交通事故や迷子になってしまうなどの思わぬ危険を避けるためにも、外出する時には大人は子どもと手をしっかりとつなぎましょう。またお子さんに道路の右側を手をつないで歩くことや横断歩道を渡ること、入ってはいけない場所など声をかけて約束を覚えていけるといいですね。



お願いとお約束

虫への対策として、園では戸外に出かける時には市販の虫よけスプレーを使用します(1歳児以上)。また、蚊に刺された場合のかゆみ止めは軟膏の『ムヒ』を使用しています。使用に関して都合の悪い方はクラス担任にお申し出ください。『虫よけ用テープ』『虫よけ用リング』『かゆみ止め用テープ』は子どもの事故やかぶれの原因になる可能性があるため園での使用は**禁止**とさせていただきます。特に『虫よけ用テープ』『かゆみ止めテープ』は誤って飲み込んでしまう危険があるので、こちらで剥がさせていただきます。ご理解とご協力よろしくお願いします。