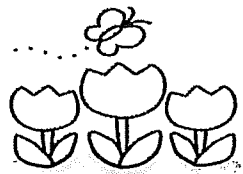


保健だより



平成31年 4月10日
乃木保育所

色とりどりに様々な花が咲き競う、美しい季節を迎えました。保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年度も保健だよりを発行します看護師の法橋郁子です。このお便りを通して、保護者の皆様に健康や衛生についての情報を発信していきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

今月のお便りのテーマは「新生活がスタート！体調を整えよう」です。

入所や進級などで新しい生活が始まりました。特に入所して間もない子ども達は、家庭での生活から保育所での集団生活に入ることは、とても大きな環境の変化です。この変化をうまく乗り越えるために、規則正しい生活を心がけることが大切です。その第一歩が、早起き・早寝・朝ごはんです。1日を元気にスタートさせるためにも、この三つの合い言葉を意識しましょう。

日中は十分に体を動かし、夜は早めに寝るようにします。子ども達の心身の健康の面からも、生活リズムを確立させていくことで体調も整えられていきますので、まずは親子で一緒に生活習慣を見直してみましょう。

下記に、健康生活のためのポイントと健康状態のチェック項目を載せていますので参考にして下さい。

新生活がスタート！ 体調を整えよう

健康生活のために

早起き早寝

早起き早寝ができていますか？早起きばかりを重視していると、寝不足になるので注意が必要です。早起きと早寝は1セットです。早起き早寝で生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましょう。

昼間の活動

日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中に、たくさん活動すると、夜にはぐっすりと眠ることができます。よい眠りにつながります。

食事+排便

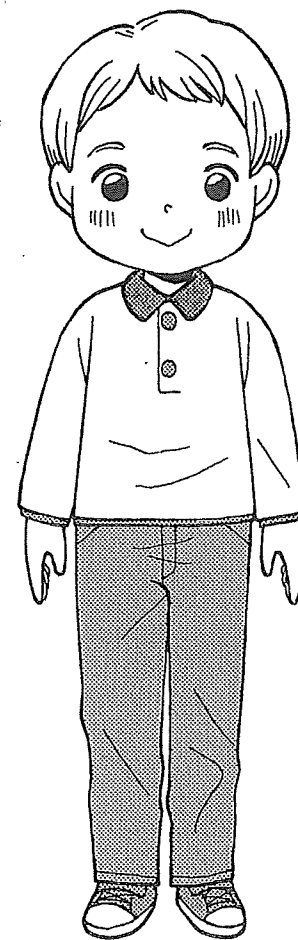
朝、きちんと朝食をとること、また1日3回の食事を決まった時間にとることが、生活リズムの確立につながります。そして、朝食をきちんと食べると朝の排便もスムーズになります。

健康状態をチェック

※お子さんのようすを見て、保護者の方が確認してください。

- 顔色は悪くありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- せきや鼻水は出ていませんか？
- 発熱していませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 機嫌はよいですか？

健康状態がいつもと違う時は、早めの対応を心がけましょう。



お子さんのつめが伸びていたら、保護者が切りましょう。つめが伸びていると自分を引っかいたり、友だちにけがをさせたりすることがあります。注意しましょう。

春は、環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思えます。新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？例えば、親子でお風呂にゆっくり入る、早めに布団に入って好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときを作ってみて下さい。

