

# おひさまだより



認定こども園せんにしの丘



2021. 4. 19

入園・進級おめでとうございます。桜の花びらの舞う中、すべてが新しくスタートし、環境の変化に戸惑う姿もありますが、少しずつ自分の好きな場所や遊びを見つけ、笑顔もたくさんみられるようになっていきます。子どもたちが健康で楽しい園生活を過ごしていけるよう、ご家庭と協力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。朝夕と日中の気温差が大きく、また環境の変化もあり体調が崩れやすくなっています。休日はしっかり休養をして体調を整えていきましょう。

## 早寝 早起き げんきなからだ!!

今月の保健指導では、生活リズムを整えるために、早寝・早起きにはいいことがたくさんあることをお話ししました。生活リズムの大切さを知り、リズムを整えて、元気に過ごしていきたいものです。ご家庭でもぜひ一緒に考えてみてください。この一年、保健指導のお話を通して、自分の体に関心を持ち、大切にしようとする気持ちももてるよう、いろんなテーマで子どもたちに伝えていきたいと思っております。

### 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。早寝早起きを続けると、朝気分よく目覚める、朝ごはんをおいしく食べられる、朝から元気に遊べるなど、いいことがいっぱい！夜は、刺激の強いテレビやゲームは避け、夜9時には布団に入るように習慣づけましょう。

### 朝ごはんを食べよう！

朝ごはらは、5感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を刺激し、からだが目覚めます。栄養が体内にいきわたることで、体温があがり元気に活動できるようになります。脳にブドウ糖を補給することで、眠っていた脳も、すっきり目覚めます。元気の源となる朝ごはんを食べ、元気に一日を過ごしましょう。



### 寝るときは暗く

暗くなるとメラトニンというホルモンが脳内に増えてきて、体温を下げて眠りを誘います。寝る前にテレビやゲーム、パソコンなどの強い光を浴びると、明るさでメラトニンの分泌が少なくなり、眠りにくくなり寝つきが悪くなります。夜は暗くしてメラトニンがしっかり出るようにしましょう。

### ☆アタマジラミに気をつけて

集団生活の場では蔓延しやすいので、毎日の洗髪、寝具類や下着、帽子の洗濯を心がけましょう。

#### シラミの見つけ方

髪の毛に成虫や卵がないか髪を掻き分けて見ましょう。耳の後ろや首の上に卵が付きます。卵は楕円形でフケのように見えますが、髪の毛にしっかり付いているので手で触っても容易には取れません。お気づきの点がありましたら園の方へお知らせくださいね。

### こんな時はお知らせします。

- ・熱が出たとき
- ・下痢がひどいとき
- ・嘔吐したとき
- ・頭痛や腹痛を訴えているとき
- ・けがをしたとき
- ・いつもと様子が違うとき など



園での活動中に体調が変化することもありますので、症状によっては早めのお迎えをお願いさせていただく場合もあります。必ず連絡がとれるようにしておいてください。

## 健康支援一時預かり保育(病後児保育)について

健康支援保育は、本来ご家庭で保育されるのが望ましいが、保護者のご都合がどうしてもつかない最小限の時間を、子どもに負担が少ない形で保育するものです。子どもが病気回復期に集団生活が困難であるため、「まりもさろん」で担当職員が付き添い保育します。(8:30~18:00 有料)

☆疾患内容、利用人数によっては、ご利用できない場合もあります。まずはご相談ください。

☆完全予約制です。事前に(前日20:00までに)ご連絡ください。

☆必ず医師の診察を受けてからご利用ください。

☆症状が急変した場合は連絡させていただきまますので、常に連絡がとれる状態にあるようお願いいたします。

仕事は休めない、都合がつかない、でも子どもも集団生活は無理・・・というときのために、手だてを考えておきましょう。低年齢であればあるほど病気にかかる回数も多いです。働くおとうさん、おかあさんにとっては、大切なお子さんのために、よき協力者を探しておくことも大切なことですね。



福山市病児・病後児保育事業実施施設

橘高クリニック・いぶき小児科・福山市市民病院・おひさまこどもクリニック