



おひさまだより

認定こども園せんにしの丘

2023. 4. 20

入園・進級おめでとうございます。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いますので、どうぞよろしくお願いします。

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。発熱でお休みするお友だちが増えていますので、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、早寝早起きはいいいことがたくさんあることをお話ししました。園舎の廊下で出会ったくじら組の子どもたちが「先生、元気になる話をしてくれてありがとう」と話しかけてくれました。さすが、せんにしの丘で一番大きいくじら組さん。感謝の気持ちを素直に伝えられることは素敵なことです。新しい一年が始まりました。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。今後も保健指導でのお話を通して、自分の体に関心を持ち、大切にしようとする気持ちも育てよう、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います。

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。

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。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、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、眠っていて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て、元気に一日を過ごしましょう。



☆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てください。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。

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。

RSウイルス感染症が発生しています

発熱・鼻水・咳などの風邪症状がみられ、重症化すると気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

生後6か月以内の乳児が感染すると重症化するリスクが高まるので、子どもたちが日常的に触るところは消毒し、手洗い・手指消毒をして感染予防を心がけましょう。