

保健尤头

キッズアカデミー保育園

2019・5月号

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。 ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。 家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。



生活吸管制度



入園、進級などで新しい環境に入る春は、 生活リズムを見直すチャンスです。よい生 活リズムを身につけることが、健康に過ご せる基本。ぜひ実践してみてください。



●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。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。





朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。



❸ うんちは済んだかな?



朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き 出し、排便を促します。ごはんの後はうん ちタイムをとり、トイレに座りましょう。



1まずは早起きから



遅く寝てしまっても、翌日 は早く起こしましょう。夜 も早く眠くなるので、布団 に入りやすくなりますよ。

2朝の光でスタート!



カーテンを開けて太陽の光 を浴びましょう。目覚めが 促されて、脳も体も活動を 始めます。

3 日中にしっかりあそぶ



体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

るのがポイントです。

4 午睡は15時半までに)

家で午睡をするときも、遅

くても 15 時半までに終わ

らせて。夜の眠りに影響し

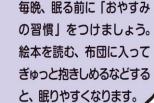
(5) おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温

が上がって目がさえてしま

います。お湯はぬるめにす

ます。





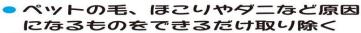


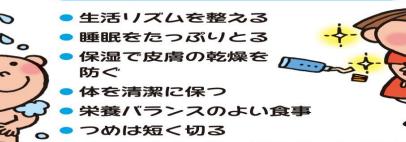
アトピー・性皮膚炎



顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

日常生活で心がけたいこと





1 歳でも 花粉症になる?

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状



外に出たときに 目をかゆがる

目がぐじゅぐ じゅしている

(なってしまったら)

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、服に付いた花粉をはらう
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

