



保健だより

キッズアカデミー保育園

28年度・5月号

新年度がスタートしてもう1カ月がたち、新緑のまぶしい季節になりました。1カ月前はあちらこちらで泣き声が聞こえましたが、それもだんだん少なくなってきたようです。季節の変わり目で体調をくずしやすいので衣服の調整をこまめにおこない、健康管理に気を付けていきましょう。

◇◆早寝・早起き・朝ごはん◆◇

～“寝る子は育つ”はほんと？ ～脳と身長との関係～

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きく関わっているからです。深いノンレム睡眠によって体を成長させます。浅いレム睡眠によって脳を発達させます。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りは深いときのほうが、成長ホルモンの分泌が多いことが分かっています。ことわざどおり「寝る子は育つ」のです。



★「早く寝かそうとしても寝てくれない」と困っているお母さんへ★

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さいころから夜更かしの習慣をつけないようにしましょう。

お母さんは、家事のことが気がかりと思いますが、テレビや電気を消して、子どもと一緒に寝てみてください。お母さんの気持ちが子どもに向くと子どもは敏感に察知し、精神的にも満足し、とても幸せな気持ちになり、安定して入眠してくれます。とりあえず、一週間だけ取り組んでみてください。



<「何から始めよう？」と思ったら、まず早起きから>

- ☼朝日の光で体内時計をリセット。
- ☼洗顔や顔拭きで目もパッチリ覚ませます。
- ☼朝ごはんを食べて元気に登園！→元気に遊べます。

★★★★つめを切って清潔に★★★★

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また子どものやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。ただし深づめは要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



手洗いを忘れずに

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、会話をしながら一緒に楽しく手洗いをしたりしましょう。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

○●○手洗いの順番○●○

- ① 腕まくりをする。
- ② 水道水で手をぬらす。
- ③ せっけんをしっかりと泡立てる。
- ④ 手のひら、甲を洗う。
- ⑤ 指と指の間を洗う。
- ⑥ 親指を反対の手でつつんで洗う。
- ⑦ よくこすって、つめの間を洗う。
- ⑧ 手首を洗う。
- ⑨ せっけんを流す。
- ⑩ 清潔なタオルでふく。

長袖と長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装にしてください。

ジュースを飲みながら歩かない

甘い匂いはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険です。

看護師 平野 厚子