



みなみひの保育園

平成29年5月1日

新年度がスタートして一ヶ月がたちました。新しい生活に慣れて来たと共に、疲れが出る時期です。また、長い連休もあり、生活リズムが崩れやすくなります。みなさんで、生活リズムを整え、元気に過ごしていきたいと思ひます。



## 生活リズムを身につけよう

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。

### ①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よう。

### ②朝ごはんを食べよう!

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よう。

### ③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。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましよう。

## 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、乳幼児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よう。ただし、深づめには要注意! 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまふ子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入つたおひさんは特に、おうちでゆつたりと過ごしてくださいね。

### かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過しましよう。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱つた状態に。熱が下がつてもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願ひいたします。

