



4月のほけんだより



2019/04/01

発行

ご入園、ご進級おめでとうございます！

新しいお友だちがすみれ組とれんげ組に増えました。今年度も、保護者の方とともに子どもたちの健康と成長を見守っていきたいと思っていますので、宜しくお願いします。

【3月の感染症】

・インフルエンザ1名 ・胃腸炎5名 ・溶連菌感染症1名

インフルエンザは終息していますので、朝の検温（たんぽぽ～ひまわり）は3月末日で終了になりました。ご協力ありがとうございました。

三鷹市内の保育園でも一旦終息したインフルエンザですが、3月最終週からまた罹患者が増えています。3月、4月は例年B型の罹患者が多いです。予防に努めましょう。



『生活リズムを整えよう』

健康な身体と情緒を育てるには生活リズム(24時間)を整えることが大切です。身体の中の時間と生活の間には1時間の時間差があり、ほっておくと夜型の生活に移行してしまいます。生体リズム(25時間)は生後4ヶ月ころから育ち始め、5～6歳頃に完成するといわれているので、保育園時代に生活リズムを作っていくことが大事なのです。生活リズムを整えることで、未熟な生体リズムを健康に発達させ、心身の働きをコントロールする自律神経を強くし、成長のためのさまざまなホルモンを分泌させ大きくなっていくのです。

早寝・早起き



夜9時前に寝て、朝7時には起きるのが理想的です。睡眠中はさまざまなホルモンが分泌されます。特に子どもに必要な成長ホルモンは0時位に分泌されますが、夜早い時間に就寝し熟睡するとたくさん分泌されます。遅寝を早寝にするのは難しいもの。朝起きてから14時間後位に眠くなると言われているので、まずは遅く寝ても早く起きる習慣を身につけましょう。

朝、光を浴びる



朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝の光が目からはいることによって生体時計がリセットされ身体も脳も目覚めます。(テレビやスマホ、パソコン画面など強い光を寝る前にみていると昼と勘違いし、寝つきが悪くなるので注意しましょう。)

朝食を食べる



朝食で胃腸を働かせ、頭と体を目覚めさせます。園で活発に活動するために、しっかりと朝食を食べてから登園しましょう。朝食をしっかりと食べないと、身体の発育に影響するだけではなく、情緒の不安定さや体調を崩すことにつながります。

「連絡カード、引き取りカード提出のお願い」

連絡カードの保険証・医療証のコピーは病院受診するような怪我などの場合、使うことがあります。引き取りカードは災害時に必要になります。4/5（金）までに提出をお願いします。



〈今月の保健行事〉

- ・健診 4/11（木）乳児クラス
こすもす
- ・身体測定