

# 早寝のためにできること

## 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び

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。

## 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。夜の眠りに影響します。

## ⑤ おふろはぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

## ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



ゴールデンウィークでお出かけを計画しているご家庭もあるかと思います。家族の中で一番小さい子どもさんに行動計画を合わせ無理なく楽しいお出かけを楽しみたいですね。



# ほけんだより 5月号

2022 社会福祉法人 栗石保育園 保健室

新年度がスタートして1か月が経とうとしています。新しいお友達や先生にはなれたでしょうか？朝の玄関での様子を見てるとニコニコ笑顔での登園がたくさん見られます。子ども達は小さな体でたくさんのごことを吸収し日々頑張っています。そろそろ疲れがたまり体調を崩す子どもさんも出てきました。十分な休養がとれるようご家庭におかれましてはご協力お願いいたします。



## おねがい

- ・熱などでPCR検査、抗原検査を受けた場合は、陰性、陽性にかかわらず看護師まで知らせてください。
- ・ご家庭内でコロナウイルス感染症の濃厚接触者、PCR検査対象者が出た場合もお知らせいただくと助かります。
- ・発熱後の登園は解熱後すぐではなく、2日間は自宅で様子を見てからお願いいたします。喉からの発熱の場合解熱しても24時間以内に再び発熱することがあります。感染症まん延予防のためにもご理解とご協力をお願いいたします。
- ・おうちの方がお休み等で緊急時の連絡先がかわる場合は、必ず玄関にいる保育士に声をかけるか、連絡帳でお知らせください。
- ・コロナウイルス感染症が発生した場合など園の連絡メールオガスマにて連絡事項を配信することがあります。定期的に確認していただきますようお願いいたします。

## くりかえす風邪

保育園などの集団生活が始まると、毎月のように風邪を引くお子さんは少なくありません。「どうして？」と心配になるおうちの方もおおいです。これは、1回の風邪で2週間くらいは鼻水や咳が続き、治るころにまた次の風邪を引くことをくりかえしているのです。

鼻かぜウイルス（ラノウイルス）だけでも100種類以上あり、小さな子どもたちの集団生活では、さまざまな種類の風邪が流行します。風邪の流行はなかなか抑えることができません。

## 家庭で気をつけること

- ・鼻水や咳が出ていても、元気で食事、睡眠に問題がなければ様子を見ても大丈夫です。鼻水のせいでよく眠れない場合は、寝る前に鼻を吸い取ってあげてもよいでしょう。
- ・2歳くらいから、手洗い、鼻をかむ練習をしましょう。鏡を鼻の下にあてて曇る様子を楽しむと鼻をかむコツがつかめます。（中耳炎の予防のために片方ずつかむ練習をしましょう。）
- ・こんなときは病院受診
  - ・機嫌が悪いときや、熱が高い時、睡眠時に咳き込みが増えるときは主治医の先生に相談しましょう。

