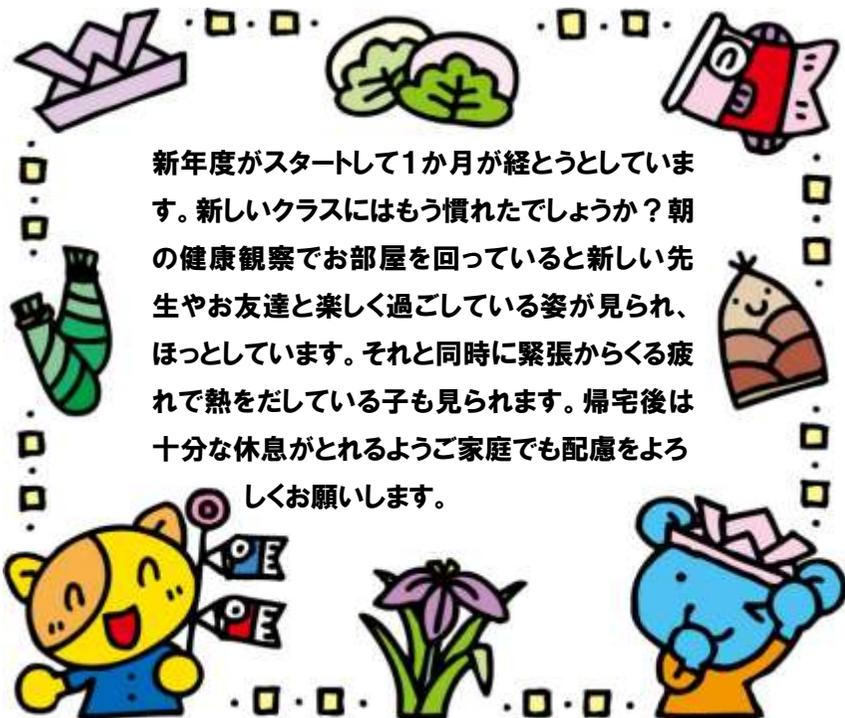


# ほけんだより



2023 社会福祉法人零石保育園 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。新しいクラスにはもう慣れたでしょうか？朝の健康観察でお部屋を回っていると新しい先生やお友達と楽しく過ごしている姿が見られ、ほっとしています。それと同時に緊張からくる疲れで熱をだしている子も見られます。帰宅後は十分な休息がとれるようご家庭でも配慮をよろしくをお願いします。

## お薬頑張って飲めています！

暖かい日や肌寒い日があり体調を崩しやすい時期です。保育園に入園してより風邪の症状がなかなか抜けにくく、初めてお薬を飲ませているというご家庭もあるかと思います。保育園でも毎日お薬の依頼を受ける件数が増えています。はじめての環境で苦手なお薬を飲まなくてはいけない子もおりますが、担任の先生に抱っこしたり、看護師に抱っこしてスポイトやお薬用のコップを使って上手に飲めています。おうちでも上手に飲めた時はたくさんほめてあげましょう。



## 子どもの睡眠

子どもたちの睡眠時間が、とても遅くなっています。睡眠時間が狂うと、生活全般のリズムも狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみましょう。

### <眠りに導く6つのポイント>



#### ① まず「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早起きにはできません。まず、遅く寝たとしても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。

#### ② 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500～2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏で10万ルクスになります。

#### ③ 昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、心地よい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン(脳内の神経活動のバランス物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。

#### ④ だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをする悪循環を招きます。

#### ⑤ お風呂は適温で

人間の体は、夜になると眠りにつきやすいように、体温が下がり始めます。熱いお風呂に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。

#### ⑥ 入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

