



5月のほけんだより

令和4年4月28日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

ぽかぽかと暖かい日が続く、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

5月のほけん目標 ・生活リズムを整える ・戸外で元気に遊ぶ



生活リズムを整える

健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、習慣付けるためにご家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に健康的な生活を目指しましょう。



●朝ごはん●

朝ごはんが大切とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体に良いことがたくさんあるのです。

脳が元気になる

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる

腸が刺激されて活発に働きだし、排便を促します。



活力が出る

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

●睡眠●

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が大切な理由

睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



眠れない時は…



布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

こんなうんちは心配です

うんちは健康のバロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」の色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。



白	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出る時は、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。
黒	黒っぽい便が何度か続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

集団健康検診

5月17日(火)13:00～

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、子供の健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことや気になることがあれば、お知らせください。

調べる内容は…？

- ・やせすぎ、太りすぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



前日はお風呂に入り清潔にしましょう。髪の毛の長いお子さまは結んでみましょう。

いつも新型コロナウイルス感染症対策についてご協力ありがとうございます。引き続き、うえが連絡帳のご入力をおねがいします。ご家族全員の体調管理をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

