

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎようとしています。子ども達は新しい環境にも慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。気温差の大きい日が続き、発熱・鼻水・咳でお休みするお子さんも増えてきました。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大切なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす 時間はかえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝させることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でスッキリ目が覚めます。赤ちゃん、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に一日を過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食(エネルギー源)、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば登園した日と同じ時間帯にお昼寝ができると生活リズムが崩れにくくなります。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

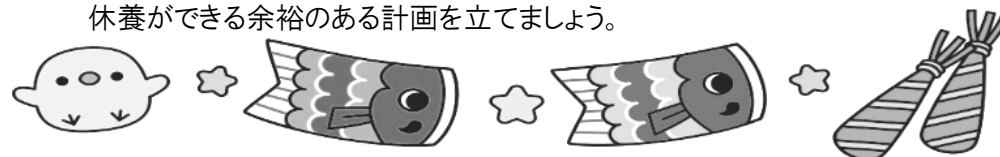
9時ごろにはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



連休中の過ごし方

休日に、旅行やテーマパークなどへお出かけをして楽しく過ごすご家庭もあるかと思いますが。新年度からの緊張が緩むこの時期。体調を崩しやすくなっているところに、連休のお出かけが重なり、疲れがピークになることも考えられます。小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく伝えることができません。特に旅行などの場合は帰宅後、一日ぐらいいはお家でゆっくり休養ができる余裕のある計画を立てましょう。

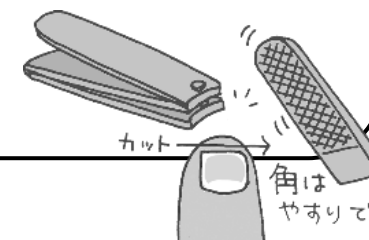


つめのケアできていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか？

大人に比べて子どものつめは伸びるのが早いと言われています。

子どものつめは薄く、ちょっと当たっただけでも皮膚を傷つけてしまいます。つめが長く伸びていると肌をかいた時や思わぬ時にお友達に当たってケガをさせてしまうこともあります。そのほか、菌や汚れが入ってしまったり、つめが割れてしまったりするので注意しましょう。つめは一週間に一度チェックして短くカットし、角をやすりで丸く整えてあげましょう。



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に、風邪をひいてしまうお子さん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ません。初めて集団生活に入ったお子さんは特にお家でゆったり過ごしてくださいね。発熱がなくても、咳や鼻水がでるときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



内科検診のお知らせ

●5月11日(木)

内科検診があります。

お家の方の付き添いは必要ありません。現在、治療中の病気や何か気になることがある場合はお知らせください。欠席された場合は後日、園医(今立小児科)へ受診をお願いいたします。

