



ほけんだより 4月



2013/4/1 厚生館保育園

3月23日には、桜も満開になり暖かくなると思っていたら突如、花冷えとなり冬のコートを引っ張ら出したりとまだまだ、気温が安定しませんね…。

入園・進級おめでとうございます。4月、新しい一年のスタートです。子どもたちが心身ともに健やかに成長し、保育園の生活が楽しく安全に過ごすことができるように、ご家庭と協力していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

すくすく いきいき にっこにっこを目標に

乳幼児期の発育の特徴

人間は生まれた時から、様々な刺激を受けることで成長発育をしていきます。乳幼児は、抵抗力も弱く病気に罹りやすくなりますが、同時に自分の体を守る免疫を作っていく時期でもあります。

生活リズムを整えていきましょう

人は皆、体の中に時計を持っています。子どもの体内時計はまだ、未完成ですから正確な時を刻んでいける時計に仕上げていきましょう。目覚め・朝食・排便・登園・遊び・昼食・お昼寝・おやつ・遊び・降園・夕食（入浴）・入眠が規則的に繰り返されることによって、快適な生活が送れるようになります。

基本的な生活習慣を身につけましょう。

◆早寝・早起きを心がけましょう。

- ・夜は9時までに寝て、朝は7時までに起きましょう・
- ・十分な睡眠は1日の疲れを回復させ、翌日も元気に活動ができるようになります。疲れを回復させるだけでなく成長発達に必要なホルモンが分泌されます。

成長ホルモン：骨の発達を促します。

メラトニン：酸素の毒から細胞を守り、発がんのリスクを抑えます。

性的な早熟を抑え、老化を防止します。

※朝の光を浴びて目覚めると、体内時計の25時間を地球時間の24時間にリセットして1日の生活がはじまります。

◆朝ご飯はしっかり食べましょう。

- ・朝食は、脳の働きを活発にして、1日の活動を支えます。
- ・朝食は、生活習慣病になりにくい体をつくれます。

◆毎朝、便が出るリズムをつくりましょう。

- ・朝食を食べると、胃腸の働きが活発になり便が出やすくなります。
- ・毎朝トイレに座る時間の余裕をつくりましょう。
- ・便が貯まっていると、食欲不振や腹痛、発熱の原因にもなります。

◆子どもは、新陳代謝が盛んです。

- ・毎日入浴して、清潔に努めましょう。



◆身だしなみを心がけましょう。

- ・朝起きたら、顔を洗いましょう。洗えない子は濡れタオルで拭いてあげましょう。
- ・髪をとかし、目や口にかからないようにすっきりさせましょう。
- ・週1回は爪を切り、時々耳も掃除してあげましょう。



◆感染症の予防は、手洗いから・・・

- ・戸外で遊んだ後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗う習慣を身につけましょう。

◆虫歯にならないよう気をつけましょう。

- ・おやつなどは、決まった量、決まった時間で食べ、だらだら食べはやめましょう。
- ・就寝前の歯みがき、朝の歯みがきは大切です。子どもがみがいた後は必ず大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

4月保健行事予定

5日（金）身体測定（2才児～5才児）、地域身体測定・育児相談

11日（木）身体測定（1才児）

12日（金）地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談

19日（金）地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談

26日（金）地域わらべうたベビーマッサージ・育児相談

30日（火）地域健診、0才児健診

※0才児の身体測定については慣れ保育中なので適宜実施します。