



2017/4/3 厚生館保育園

気象庁から東京の桜の開花が3月21日に発表されましたが、その後は気温の低い日が続き、中々桜のつぼみも開くのを躊躇している感じでした。28日を過ぎるところからちらほらと開花し始め、子ども達が入園、進級するころは満開ですね❀❀❀。

♪～入園、進級おめでとうございます～♪

新しいお友だちを迎えて、新年度がスタートしました。初めて入園された方は、不安が多いかと思えます。子ども達が健康で楽しい保育園生活が過ごせるように、ご家庭と協力していきたいと思えますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 3月の感染症

インフルエンザA：11名 インフルエンザB：12名

保育園では、今までにかつてないインフルエンザが3月に集中して発生し、クラス内での感染が多くみられ、0才児クラス、4才児クラスでAとBが流行しました。流行時期は収束したと思われていますが、集団生活の中では、手洗い、うがいは必須ですね。

## 規則正しい生活習慣を身につけましょう

子どもの生活リズムを大切に

☆早寝、早起き…夜は9時までに寝て、朝は遅くとも7時には起きましょう。

- ・眠っている間に子どもにとって大事なホルモンが分泌されます。
- ・朝の光を浴びて目覚めると、体内時計の24時間10分を地球時間の24時間にリセットして一日の生活が始まります。
- ・朝の光を浴びると、脳内の神経伝達物質の一つであるセロトニンの働きを高め気持ちよさを感じると考えられます。(セロトニンの働きが悪いと気分が沈みがちになる)

☆朝ごはん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。
- ・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。

- ・毎日入浴をして清潔に努めましょう。

毎日入浴しているので、体をこすって洗う必要がありません。石鹸を泡立てて、手で洗ってあげましょう。皮膚と皮膚が重なっている部分は、汚れが貯まりやすいので丁寧に洗ってください。

## ☆身だしなみは大切です。

- ・朝、起きたら顔を洗いましょう。まだ洗えないお子さんは、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、時々耳掃除をしてあげましょう。



## ☆感染症の予防は、まず手洗いからです。

- ・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歯を磨きましょう

- ・おやつなど、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。お子さんが磨いた後は、必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

### 4月保健行事

7日(月) 地域・2~5才児身体測定

11日(水) 身体測定(1才児)

14日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

21日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

24日(月) 地域健診・0才児健診

28日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談



### 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、かぜをひいてしまう子ども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ない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。