



4月 5月 保健だより

令和2年5月30日

保育園夢未来東雲園

ご入園、ご進級おめでとうございます。子ども達は、新しいクラスにワクワクする姿や新しい環境に不安や戸惑いを感じながらも少しずつ慣れ、元気な声がたくさん聞こえてきます。これから、生活リズムを少しずつ整える事が出来る様に園でも無理なく過ごせる様に見守っていきたいと思います。これからは、暑くなり体調も壊しやすい時期になります。ご家庭でも、お子様の体調に合わせた無理のない生活をして頂けます様どうぞお願い致します。今年も1年宜しくお願い致します。

かぜの予防をしっかりと

健康に過ごすためには、生活リズムを整える事と、食事、毎日の手洗い、うがいの習慣を身につけましょう。また、汗をかいたらすぐに着替える、適度の喚起と湿度、人込みを避ける事で感染症の予防も出来ます。ご家庭で、発熱、嘔吐、下痢などいつもと違う表情が見られたら、担任または受け入れ時の職員にお知らせください。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう。

夜は、9時までには寝る様にし、朝は7時頃には起きる様に頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」事に繋がります。

朝ご飯をきちんと食べましょう

朝食を食べる事で身体が目覚め、その日の身体のリズムが始まります。よく噛んでしっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう。

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝は、どうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れる様に朝の生活を見直しましょう。



乳幼児突然死SIDS

乳幼児突然死症候群は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、何の兆候もないまま、眠っている間に突然亡くなってしまふとても悲しい病気です。生後2か月から6か月に多いと言われています。

SIDSの原因は分かっていませんが、次の3点に留意すれば、発症率が低下する事が研究で明らかになっています。

1あおむけ寝で育てましょう

2たばこはやめましょう。

3できるだけ母乳で育てましょう。

これらのことは、SIDSの予防をするために、睡眠時にブレスチェックを行っています。呼吸をしているか、うつ伏せ寝になっていないか直接触って確認をしています。

