

すくすくだより



2021年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、これから沢山の『新しいこと』『楽しいこと』が始まりますね。ワクワクすることが多い反面、緊張や不安があり、心も身体も疲れやすい時期でもあります。規則正しい生活リズムを心掛けることで、疲れをためないようにすると共に、自己免疫力アップで体調を崩さないようにしましょう。

昨年度同様、今年度も感染症予防対策はとて重要になってくるかと思えます。集団生活をするからこそ大切な予防策、『手洗い』『うがい』『規則正しい生活リズム』についてお話したいと思います。



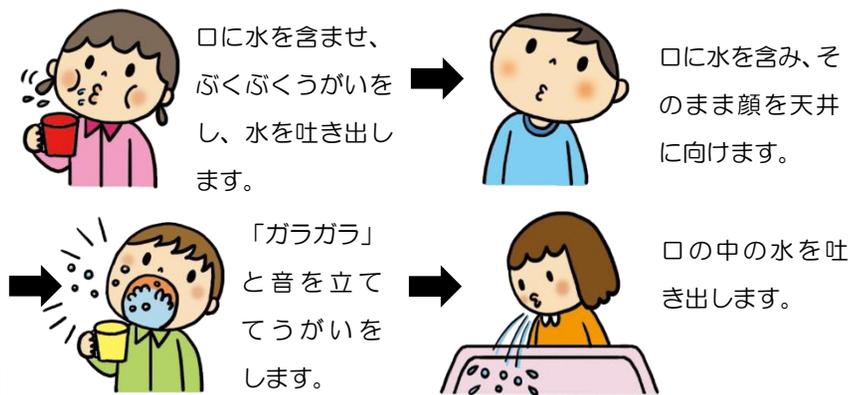
基本的な感染症予防対策！できてるかな？



① 手洗い ◇外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう！



② うがい ◇うがいが難しい小さなお子さんは、こまめな水分補給で常に喉を潤しておくのも効果的です。



③ 規則正しい生活リズム ◇風邪をひきにくい健康な体作りには最も大切な生活リズム！習慣付ける為に家族で続けていきましょう。

◎早寝・早起き

私たちの体は夜寝ている間に成長ホルモンを出して骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ体の組織を治します。夜寝る時間が遅くなると睡眠時間が短くなり、成長ホルモンも減ってしまいます。早寝をすることで自然と朝の目覚めも良くなり、朝ごはんを食べる時間が持てます。



◎朝ごはんを食べる

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。また、それに伴って脳にエネルギーが補給される為、イライラ防止、集中力upで脳も体も活性化されます。起きてすぐは食欲がわからないので、朝食の30分前に起きるといいでしょう。



◎朝に排便の習慣を

私たちは体のいらぬ物を便として排出します。腸の動きが悪くなると食欲が低下したり、腹痛やお腹が張る原因になります。そこで朝ごはんをしっかり食べ、腸も元気に動くことで便を出しやすくします。そして、便は体のバロメーターにもなります。決まった時間に排便することで、健康チェックがしっかりとできるというメリットもありますね。

免疫力ってな～に？

免疫力とは、感染・病気・望まない侵入生物を避ける為に必要な自己防衛システムです。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる、口内炎がよくできる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。では、免疫力を高めるのには何をすればいいのでしょうか？

- ① 腸内環境をよくする
- ② 体温を上げる (適度な運動)
- ③ よく笑う
- ④ 熟睡する など

日中、元気に外で遊び、適度な疲れで早く眠くなり、熟睡し、朝スッキリ目覚め朝ごはんを食べる。毎朝排便をすることで腸内がスッキリ！・・・生活リズムを整えると免疫力が高まり、強い体を獲得できるのです。規則正しい生活リズムは良いことばかりですね。



4月の健診のお知らせ

☆4か月児健診 (受付 9:00~10:30)

毎週火曜日：13. 20. 27日

☆1歳6か月児健診 (受付 12:45~14:00)

毎週水曜日：7. 14. 21. 28日

☆3歳児健診 (受付 12:45~14:00)

毎週木曜日：8. 15. 22日

【場所】保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぴ」内)

【問合せ】☎39-9159 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。



豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 2021年4月1日 ☎25-0528