



ほけんだより

令和4年2月号
明照保育園



＊睡眠

＊睡眠が大切な理由＊

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程度を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

◎熟眠するために◎

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りをつけておいたり、部屋の温度（夏場25℃、冬場18℃）に気を付けることも大切です。

カウンセラーだより ～こんな時期だからこそ～

こんにちは！本当に気持ちが落ち着けない世の中の状況になってきましたね。この新型コロナウイルスには3つの顔があるとされています。

- ①病気そのものの顔
- ②感染症に対する不安や恐れ顔
- ③感染症にまつわる嫌悪・偏見・差別の顔

この3つの顔が負のスパイラルでつながることで、病気そのものだけでなくみんなの心も疲れさせてしまうのがこの見えない新しいウイルスの特徴です。このような状況は、これまで普通にできていた雑談やちょっとした相談などの機会がうばわれてしまいます。今の状況に対する心配や進学・新旧に向けての不安なども抱えている保護者の方もいらっしゃるかと思います。そのような時には、ご自宅からZoomなどのツールを使ってオンライン相談を受けることも可能なので、ご希望の方はキッズノートなどで担任の先生に伝えてくださいね。みんなで一緒にこの大変な時期を乗り越えていきましょう！ 中島たかひろ

【おわりに】

月末にはお遊戯会があります。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思っています。お家でも、うがい・手洗い、早寝早起きががんばりましょう！！

新型コロナウイルスの感染が拡大し、休園を余儀なくされた先月でした。あらためてオミクロン株の感染力の強さ・恐ろしさを感じました。目に見えないウイルス・・・行えることは予防に徹すること。インフルエンザもそうであるように、世界から撲滅できない今であるなら共存していくしかない現状です。家族を守るためにできること・・・感染対策の見直しと、抵抗力をアップさせるための体づくり、生活を今一度見直してみましよう。

【風邪の予防】

ウイルスや細菌が、体内へ入る前に感染経路を遮断する方法と、体内へ入った後でも対処できるように免疫力を上げる方法があります。

＊手洗い・うがい・マスク装着

- 遊んだあと・食事・おやつの手洗いでできていますか？
- ぶくぶく・ガラガラうがいでできていますか？
- なるべく人ごみは避け、出かける時はマスクをつけましょう。
- 除菌・消毒スプレーでこまめに予防。
- こまめに換気をしましょう。



＊栄養

- 規則正しい食事・・・食事の間隔はしっかりあっていますか？
- バランスの良い食事内容ですか？
 - ・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といった食品をバランスよく食べ、良質なたんぱく質を摂取するようにしましょう。

