



すくすくだより



2024年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活に、子どもたちもワクワク・ドキドキの毎日でしょうね。慣れない環境での緊張で、疲れがたまりやすい時期でもあります。いつも以上に生活リズムを整えて、体をゆっくり休めるようにしましょう。

集団生活が始まると、様々な病気の感染も心配になりますね。感染予防対策をしっかりと行って、元気に新生活を楽しめるようにしましょう。



病気にないにくい体を作ろう！



規則正しい生活習慣を！

①早寝・早起きで体をしっかり休めよう

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、痛んだ体の組織を修復します。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」ことにつながります。

②バランスのとれた食事で体力 up！

栄養バランスのとれた食事は体の調子、腸内環境を整えてくれる為、便秘もよくなり、病気にないにくい体作りをしてくれます。



③適度な運動が大切

日中、体を動かし遊ぶことで、空腹感を味わい、食事がおいしく食べられたり、心地よい疲れから入眠時間も早くなり、ぐっすり眠れる為体も休まります。

規則正しい生活を送ることで、丈夫な体作りができます。

発汗作用は体温調節に大切！

「汗をかく」ことの一つの大きな目的は体温調節です。汗をかくと、その水分が蒸発するときに皮膚の表面から熱を奪って、体温を下げます。つまり、暑い時に上手に汗をかかないと、体温が上昇したままになってしまいます。「汗をかく力」を育てるのはとても大切なことなのです。



汗をかく練習をしよう！

子どもは体温調節機能が未熟な為、発汗機能が完成するまで、適度に汗をかく生活を送る必要があります。

①戸外で体を動かし遊び、汗をかくことを習慣づけていきましょう。

②入浴時、40度程度の湯舟につかり発汗を促します。じんわり汗をかく程度で十分なのでゆっくり浸かってみましょう。

汗をかいた後はしっかり拭き取り、水分を十分摂るようにしましょう。本格的な暑さになる前から、上手な汗のかき方を習得すると、熱中症になりにくい体になります。

登園前の体調チェック

新しい環境での生活に疲れが出やすい時期です。登園前にお子さんの様子をよく観察し、いつもと違う場合など無理をせず様子を見るようにしましょう。お子さんの平熱や「いつもの状態」を把握しておくことも大切です。

- 熱はありませんか？
- 顔色は良いですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌は良いですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



朝の検温はいつも同じ時間に計測しておくこと、ちょっとした違いに気付けるかと思えます。また、朝排便する習慣が身につくと、観察しやすいですね。

4月の健診のお知らせ

☆4か月児健康診査（受付 9:00～10:15）

火曜日：9、16、23日

☆1歳6か月児健康診査（受付 12:45～14:00）

水曜日：10、17、24日

☆3歳児健康診査（受付 12:45～14:00）

木曜日：11、18、25日

場所：保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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ください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 令和6年4月1日 ☎25-0528

