



# ほけんだより

令和2年5月号  
明照保育園



## 【はじめに】

新しい年度が始まったところで新型コロナウイルス感染症による影響により、みんなで過ごすことができず、お家で過ごしているお友だちやお家の方も元気に過ごしていますか？みんなで保育園で過ごせるようになるために、もう少しみんなで頑張るこの期間を乗り切りましょう。

## 【病気に負けない体をつくろう】

病気に負けない健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。就寝・起床・食事時間を決め、それを習慣付けるために家族そろって続けていきましょう。



### 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンしたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のおいさをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。



### ● 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。

睡眠が足りないとい...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

## 【園医さんのご紹介】

今年1年間、健康診断をはじめとした健康管理に関し、ご指導とご協力をいただき先生です。



<内科> 市川 勅先生 (市川医院)  
<歯科> 山本圭三先生 (山本歯科)



## 【内科健診について】

毎年5月におこなっていた内科健診ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、延期となりました。日にちが決まりましたらお知らせします。

## カウンセラーだより ~からだところをほぐしましょう~

こんにちは！心配なことが多い世の中ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？先が見えない状況に、心も体もいつのまにか疲れがたまってきてしまっていると思います。そこで今回は、ちょっとした空き時間に親子で簡単にできるリラクゼーション法を紹介したいと思います。おうちで是非やってみてくださいね(\*^-^\*)

### ① いつでもどこでも“深呼吸”

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります。息を吐ききるような遊びや動作も効果的です！

### ② いつでもどこでも“手をぎゅー”

手をグーにしてぎゅーっとにぎって、ふっと手の力を抜きます。何度かやっていると、手がじんわり温かくなってきますよ。

### ③ いつでもどこでも“足をぎゅー”

イスや床に座って足をのばします。かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて、ふっと足の力を抜きます。座っているだけでも意外と足は疲れています。。

### ④ いつでもどこでも“肩をぎゅー”

肩をぎゅーっと上げて、ふっと肩の力を抜きます。家事や育児、パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。

### ⑤ いつでもどこでも“音探し”

目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つかりますか？好きな音の一つを選んで、1分間聞き続けてみましょう。

## ☆☆朝ご飯☆☆

### 朝ご飯には...

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

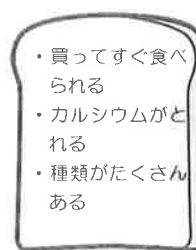
朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

### ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

### パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

## 【おわりに】

GW中とはいえ、家庭での保育や外出の自粛など制限されることの多い日々です。それでも健康であれば、必ずみんなで会える日がすぐそこまで来ていることを楽しみに、今月の健康だよりをぜひ参考にしてくださいね(〇)