



ほけんだより

平成29年5月号

明照保育園



【子どもの健康状態】

新年度が始まって一か月が経ち、子どもたちも新しい生活にも慣れてきたことと思います。4月は、急な発熱など体調を崩したお友達もいましたが、現在は落ち着いています。

晴れた日には、日中は、気温が上がり戸外あそびでは汗がにじむくらいの気候になってきました。幼児は、園服の下は基本的に夏服でも良いと思います。園でも幼児さんは、園服の脱着で調節するよう指導しています。

【内科健診について】

健康診断（内科健診）を行います。毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように、心身の発育や成長などを園医の市川先生にみていただきます。



健康診断 お知らせ

◆ 内科健診

日時：5月17日（水） つき組・ほし組

日時：5月24日（水） はな組・乳児組

★普段の保育でもお伝えしていますが、着脱のしやすい服装をお願いします。脱いだ衣服が迷子にならないよう、衣服への記名をお願いします。

★園医の先生に相談したい事がある場合は、事前に担任までお知らせください。



健康な足に育てましょう。

産まれたばかりの赤ちゃんは、みんな扁平足です。外でよく遊ぶ子は、足の内側のアーチ（土踏まず）が3～4歳ごろまでに形成されます。産まれた直後から靴下を常にはいて安全なところばかりで過ごしていると、足の筋肉が緩んだままアーチができず、扁平足や外反母趾の原因ともなります。足の筋肉を育てるためには、外遊びで様々な遊びを経験するとともに足裏の刺激が効果的です。ハイハイも、赤ちゃんが歩行するために必要な筋肉を鍛えるのにとても重要です。歩行が早いと、筋肉が弱く転びやすくなります。しっかり足裏を鍛えましょう

【1歳半健診・3歳健診について】（母子保健センターにて実施）

①受診予定日 ②結果内容 を担任まで知らせて下さい。

★今後の保育でも、参考にさせていただきますので必ず受診しましょう。

◎月組【フッ素洗口について（保健所・歯科医の指導より）】

★対象：つき組

★時期：6月より週1回

★方法：給食の歯みがきした後でフッ素洗口液によるブクブクうがいを実施していきます。

小学校でも行っているようですが、特につき組さんは第6臼歯が生え始める頃でフッ素洗口が効果的と言われています。一生を通して大切に使う歯を、乳幼児期から健全に保つため、また自分の歯を大切にしようとする気持ちを一人一人養うためにも実施していきます。

【子どもの睡眠】

睡眠時間は、とても大切です！睡眠時間が狂うと、生活全般のリズムも狂い、子どもの成長に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守る為にも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

夜更しがいけない5つのワケ

睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれ、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうので、

感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。眠気を促すリズム調整作用も考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

【おわりに】

さわやかな気分になれる5月ですが、身体や心に疲れが出て体調を崩したり、けがをしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。