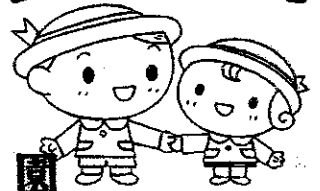


すくすくだより

明照保育園



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、ワクワクすることがいっぱいあることですね。

楽しいことがある反面、新しいお友達や先生、環境に慣れるまでしばらく緊張や不安が続き、心や身体が疲れやすい時期でもあります。よくお子さんの話を聞き、スキンシップをとることはお子さんの心の安定につながります。保護者の方がゆったりとした気持ちで、しっかりとお子さんを抱きしめてあげて欲しいと思います。

さて、この時期は新生活による疲れなどから体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に登園するためにも規則正しい生活リズムをこころがけましょうね。

「夜更かし」をやめれば生活リズムはどんどん良くなる!

思いきり遊ぶ

昼間でできるだけ体を動かそう

昼間たくさん体を動かすと、夜早く眠れ、心を穏やかに保つ働きのある「セロトニン」という神経伝達物質の働きが高まります。

体力がついてきたら、午前だけでなく、午後の積極的な運動遊びで、運動エネルギーを発散させ、情緒の開放を図ると良いでしょう。

夜ごはん

夜ごはんの時間を早くしよう

忙しい日々の中で、とても大変なことだと思いますが、寝かせる時間の2時間前には、夜ごはんにしたいものです。

食事のときは、テレビを消して、今日一日あったことを家族で話しながら楽しく食事をしましょうね。

お風呂

お風呂の時間を考えよう

体温は夕方以降だんだん下がってきて、徐々に眠たくなります。そこで、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなります。

寝つきが悪ければ、夜ごはんとお風呂の順番を逆にしたり、お湯の温度をぬるめにしたりにしてみましょう。

朝の光を浴びる

カーテンを開け朝の光を浴びよう

人の生体リズムは24時間で刻まれており、地球の周期の24時間に合わせるには朝の光が必要です。朝の光をキャッチし、体内時計を地球時間に合わせましょう。

朝の光にも、「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

環境を整える

電気を消すなど環境を整えよう

夜9時までに眠れるのが理想的。部屋が暗くなると「メラトニン」というホルモンが分泌されます。体温を下げ、スムーズな入眠を促します。

テレビがついていると、音が気になったり、光刺激が入るため、寝る時間にはさっぱり消しましょう。

入眠儀式

本人なりの入眠儀式を見つけよう

「歯を磨く」「絵本を読む」「体を優しくトントンする」など、これをしたら眠るというお気に入りがありますか。

お子さんの安心感が満たされるようゆっくりした時間を持ちましょう。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみやすくなります。

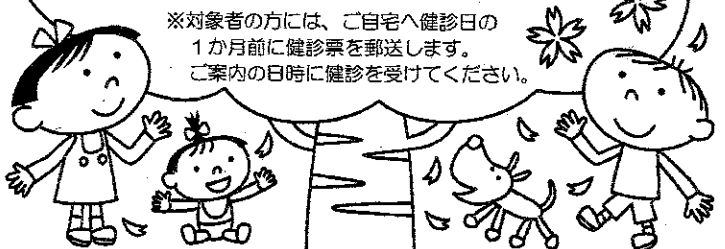
生活リズムは自然には身につけません。小さい頃からの習慣づけがとても大事です。生活は、一つのサイクルでつながっているため、一つが改善できれば次第に他のことも良くなります。目標を一つにしぼり、ひとつずつ改善に取り組みしましょうね。

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: 7、14、21、28日
- ◎1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 1、8、15、22日
- ◎3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 2、9、16、23、30日

場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっば」内)
問合せ先: ☎39-9153

※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。



林のつばゆき

こんにちは。保育課で保健師をしている林と申します。いよいよ新しい一年がはじまりましたね。この時期は、別れもあれば、新しい出会いもあり、いつもドキドキします。保育課に配属されてから長い年月が過ぎ、随分慣れてきましたが、やっぱり新しい年の始まりは気が張ります。大人でも新しい環境に慣れるのに時間がかかるのに、お子さんはさぞ頑張っていることですね。この時期は、あまり無理をせず、しっかり休養をとって体をいたわりましょうね。身近な保健のお話をなるべく分かりやすく伝えていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。