



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなったという喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。本年度も保健に関する情報を「オリーブ通信」を通してお知らせしていきます。よろしくお願いいたします。

【生活リズムを整えましょう】

新年度は、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

◎早寝早起きを心がけましょう。

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるように頑張りましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「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。



◎朝ご飯をきちんとたべましょう。

朝食を食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。体を動かすためのエネルギー源にもなります。よくかんで、しっかり食べましょう。



◎ウンチは出たかな。

朝、ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムがとれるようにするとよいですね。



【登園前の健康チェック】

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。

◎病気のサインはないですか。

- ・目：目やにや涙がでる、充血しているなど
- ・鼻：鼻水、鼻づまり、口呼吸など
- ・皮膚：ポツポツがでている、腫れているなど
- ・ウンチ：回数や性状、においがいつもとちがうなど

※目に見える症状がなくても「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など気づいたことがあったら登園時に職員にお伝えください。

【衣類のチェック】

暖かくなって外遊びの時間が増えてくると、汗をかくため着替えの回数も増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣替えのときにはサイズを確認するようにお願いします。

- ・洋服…首回りやそでに余裕があるほうがよいです。
- ・髪止め…髪を結ぶゴムは飾りのないシンプルなものの方がよいです。
- ・靴のサイズ…つま先に5mm～1cm程度余裕があるものがよいでしょう。



※春の熱中症に注意しましょう。

春は急激に気温が上昇することがあり、熱中症になる危険が高まります。無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化（暑さに体を慣らすこと）のための活動を始め、暑さに備えましょう。

◎暑熱順化に有効な対策とは

- ・大人はジョギング、ウォーキングなどの軽い運動を取り入れ、子どもは適度に外遊びをすることで暑さに慣らします。
- ・入浴：シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。