



令和4年5月2日発行
あいせん保育園

5月のほけんだより

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じます。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。



子どもの睡眠



<子どもの理想の睡眠時間>

年齢によって成長に必要な睡眠時間は変わります。0歳児で14~15時間、1歳児で14時間、3歳児で12時間、小学生で10時間が理想とされています。

<日本の子どもは睡眠時間が短い> ZZZ...

健康的な心と体を育てるためにも、年齢に適した睡眠時間を確保したいところですが、仕事の関係で寝かしつけの時間が遅くなってしまったり、子どもがなかなか寝ついてくれなかったり、理想通りにいかないことも多いのではないのでしょうか。

<昼寝は必要?> ZZZ...

子どもにとって昼寝は夜の睡眠と同じくらい大切なものです。体や脳の疲れを癒すだけでなく、記憶力の向上や情緒の安定にも重要な関わりを持っています。夜にまとまった睡眠時間をとるのは難しいため、昼寝をして必要な睡眠時間を補うことが必要なのです。

<昼寝の効果>

- 体力の回復
- 記憶力アップ
- 免疫力の向上
- 脳の疲れをとり情緒が安定



4月の健康情報

発熱、咳、鼻水の園児が多く見られました。気温差が大きく体調を崩しやすかったり、新入・進級の疲れが出る頃かもしれません。体調不良の際は早めに十分な休息や睡眠をとりましょう。

子どもの命を守るために

予防接種を受けましょう

<定期接種と任意接種>

二つの違いはあくまで制度上のものです。任意接種のワクチンもその効果と安全性が十分に確認されており、その重要性は定期接種のワクチンと同じです。費用の負担はありますが、お子さんの長い人生を考えて、ワクチン接種をして予防することが重要です。



<予防接種を受ける時は>

予防接種はワクチンを体内に入れ病気に対する免疫を作るので、弱いながらも病原体が体の中に入ることになります。園で普段通り過ごすと、熱が出たり体調が悪くなることも考えられますので、接種後は基本的に保護者のもとで過ごして下さい。

保育園での服装について

保育園での服は“動きやすい”“着替えやすい”“安全”なものして下さい。

<保育園でNGの洋服>

- スカート→裾を踏んで転倒する可能性
- ボタンやリボンなど→誤飲の危険性
- フードや紐付き→引っかかると窒息の危険性
- 裾が長すぎるズボン→踏んで転倒する可能性
- 短すぎるズボン→転んだ際にお尻が大げがつながる事もまた裾が長すぎると転んだ時に手を付けずにけがをするかもしれません。可愛いお洋服は、休日やお出かけの時に着て楽しんで下さいね。

