



1月ほけんだより



令和5年
1月4日発行
うずも保育園
看護師 木之内美穂

明けましておめでとうございます。昨年はコロナによる登園自粛や、日々の健康観察・早期受診にご協力いただきありがとうございました。

市内でもコロナ感染症が増えております。お正月も終わり、生活リズムも崩れやすくなる時期ですので、早寝、早起き、三食しっかり食べるなど、健康的な生活を改めて見直してみましよう。本年もよろしくお願い致します。

子どもにとって睡眠とは…？

睡眠は心(脳)と体の健康に必要な不可欠です。睡眠が不足すると免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。

- また、睡眠は頭に入った一日の情報を処理したり、成長ホルモンを分泌させたりします。成長ホルモンは子どもの骨や筋肉の成長、修理、疲労回復に重要なホルモンです。

早寝のためにできること

- まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- おふろはぬるめに**
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- たっぷり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

お知らせ

12月22日に予定していた歯科検診は、2月16日(木)9時から実施予定です。よろしくお願ひ致します。