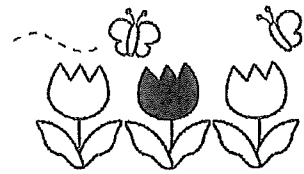


# 保健だより



令和5年4月10日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節となりました。今年度も毎月の保健だよりを通じて、健康や衛生についての情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

さて、入所や進級で新しい生活が始まりましたが、新入児の子ども達にとって、初めての集団生活は大きな環境の変化です。この変化をうまく乗り越えるためには、日々の生活リズムを整えることが大切となります。子ども達が元気に一日を過ごせるように、大人も早寝・早起き・朝ごはんの合い言葉を意識して、親子で生活リズムを見直してみましょう。

健康な生活を送るためのポイントと健康状態のチェック項目を載せていますので参考にしてください。

## 生活リズムを身につけましょう

健康で元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

### 早起き

早起きをして、日中よく体を動かすと早く寝られます。また、朝の光を浴びると、体内時計がととのい、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。



### 朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に働きます。また、口から食べ物が入ると、腸や大腸が刺激され、内臓も活発に働きます。



### 朝うんち

朝ごはんを食べると、大腸が動き出して、うんちがたくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を十分に確保しましょう。



### 早寝

夜ふかしをすると、1日のリズムがくずれます。午前中に体温が上がらずに脳や体がうまく働かないこともあります。心身の休息や脳と体の発達のためにも睡眠は重要です。



## 登所前の体調チェックのポイント

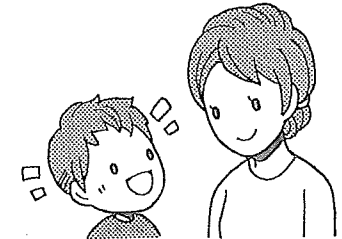
登所する前にお子さんの体調の確認をお願いします。下記のチェック項目を参考にして、いつもと違う様子はないか確認してみましょう。

チェック

- 朝は元気よく起きられましたか？
- 発熱はしていませんか？
- 鼻水やせきは出ていませんか？
- 皮膚に湿疹や発疹はありませんか？
- 下痢はしていませんか？

チェック

- 嘔吐はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 食欲はありましたか？
- 目が赤くなっていませんか？



チェックをしてみて、お子さんの体調はいかがでしたか？  
気になるようなところがあれば、早めの対応を心がけましょう。

春は、生活環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思いますが、新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？例えば、親子でお風呂にゆっくり入る、早めに布団に入って好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときを作ってみてください。

