



# ほけんだより

令和3年5月  
アケボノ保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。新学期が始まって1ヵ月が経ちました。子どもたちも新しいお友だちと元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 園での病院受診について

園での保育中にケガがあった場合、園で病院に連れていくことがあります。この時、保険証のコピーを持参していますが、後日、受診した医療機関に「保険証」と「乳幼児医療受給者証」を持参しなければなりません。その際は準備の程、よろしくお祈いします。

## 訂正

「保健だより4月号」で園医の紹介をしましたが、耳鼻科の先生の名前が間違っていました、正しくは、

おだまこと  
「小田真琴先生」です。

大変申し訳ありませんでした。尚、3月末から4月上旬の教育・保育機関でのクラスターがあり各種健康診断が延期となっています。再開日程は未定です。

## マスク、正しく使えていますか？

今月の中旬から新型コロナウイルス感染症の予防対策の一環で、3、4、5歳児はマスクをして生活しています。日中マスクをずっとつけていることにまだ慣れていないので、マスクをあごにつけていたり、マスクに鼻が隠れていなかったりしている姿を見かけることが少なくないです。ご家庭でも正しいマスクの使い方のお手本、ご指導のほどよろしくお祈いします。

①つけはずしは  
ゴムひもを持って



②鼻からあごまで  
しっかり覆う



③捨てるときは  
袋に入れて



これからの季節は熱中症にも気をつけながら、マスクをしましょう。

## 気持ちよく過ごす

### 服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いからいらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうので心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

#### 上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

#### タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

#### 着替えには

#### 長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



## ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

### 脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

### 体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。



子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。