

ほけんだより



平成28年5月
こでまり保育園
～第2号～

新緑の美しい季節になり、お天気のいい日には外で元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られています。汗ばむくらいに気温が高くなったり、肌寒くなったりと一日の気温の変化が大きく、この時期は体調を崩しやすくなりがちです。また気温が高くなると熱中症も心配になります。生活リズムを整え、休息、栄養を十分に摂って元気に遊べる体作りをしましょう。

早寝のためにできること

① 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。

② 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。

③ 日中にしっかりあそび

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。

④ 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。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、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。

⑥ 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、布団に入っただけで抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



* 虫さされに気をつけよう *

気温が上がりだんだん暑くなってくると蚊や毛虫などの虫が増えて、外出先や屋内でも刺されることが多くなります。虫刺されがひどくなると、とびひなどの皮膚疾患につながることもありますので予防したり、ひどくなる前に早めの受診を心がけましょう。

＜虫さされを予防するには＞

- * 虫除けスプレーやシートの使用する
- * 肌の露出の少ない衣服の着用する
- * 汗をかいたらこまめに拭き着替える
- * 暗く濃い色の衣服を避ける など

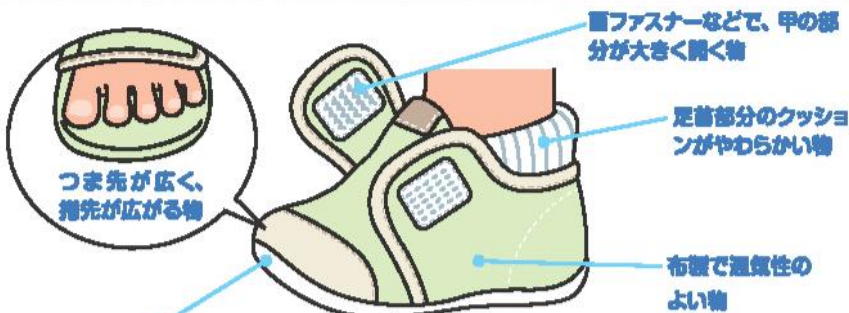
◎虫よけ剤は使用上の注意、成分、目安等をよく見て正しく使用しましょう。

(ディート成分(化学物質)を含む製品もあるので、乳幼児に使う際は注意しましょう)



おうちの方へ

お子さんの正しい靴選び



★骨がたってもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください



0・1・2歳児用

☆ 靴選びのポイント!!

- ① フィッティングのあとは必ず立たせてみましょう。
- ② メーカーによってサイズや横幅が異なりますので、いろいろ履かせてみましょう。
- ③ 先を見越したものを購入せず、その時その時でジャストサイズを! 成長によって足幅も変化していきます。