

# ほけんだより



令和6年5月  
こでまり保育園  
～第2号～

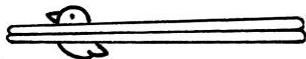
晴れ渡った空の下、新緑の美しい季節となりました。お天気のいい日には外で元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られています。汗ばむくらいに気温が高くなったり、肌寒くなったりと一日の気温の変化が大きくみられます。この時期は体調を崩しやすくなりがちですので、一枚羽織る物を持ち歩いたり、汗をかいたら着替えるなどこまめに衣服調節をしながら体調管理に気をつけましょう。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、生活リズムを整えながら、休息、栄養を十分に摂って毎日を元気に過ごしていきたいですね。

## 朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはンは忙しい朝でも必ず食べるようにしましょう。

- ①睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳にエネルギーを与え、元気にします。
- ②体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。
- ③腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促してくれます。



## 早寝のためにできること

- ☆朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしましょう。
- ☆日中に体を動かしてたくさん遊びましょう。疲れが夜の眠りを誘ってくれます
- ☆寝る前にテレビやスマホなどを見てしまうとメディアから発せられる光が寝つきを悪くし、睡眠時間が少なくなります。  
(成長ホルモンの分泌量が減る)
- ☆前日に遅く寝てしまっても、翌日はいつもと同じように早めに起きるようにしましょう。
- ☆自宅でもお昼寝は出来るだけ、15時半位までにしましょう。あまり遅くまですると夜の眠りに影響します。

## 虫さされ・植物かぶれ

暑い日が多くなり、虫もたくさん見かける季節となりました。日頃から外遊びやお散歩の際などに、虫に刺されてしまうこともあるかもしれません。虫刺され・植物かぶれは、患部を守るために、かかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまいますので、まずは患部を流水で洗い流し、かゆみ止めを塗るなどして、十分に気をつけましょう。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は皮膚科を受診しましょう。