ほけんだより

令和7年５月
こでまり保育園
～第２号～

新年度が始まって1ヶ月が経ち、春の風が心地よく新緑の美しい季節になりました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。この時期は一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。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をしましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛けて、免疫力を維持していきましょう。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切っていただくようにお願いいたします。

☆靴選びのポイント！！

①フィッティングの後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の物を購入しましょう。成長によって足幅も変化していきます。

◇◆早寝・早起きをしよう◆◇

～“寝る子は育つ“は本当？　脳と身長との関係～

子どもの睡眠は、とても重要な意味を持ちます。赤ちゃんがよく寝るのは、脳の成長に睡眠が大きく関わっているからです。深いノンレム睡眠によって体を成長させ、浅いレム睡眠によって脳を発達させます。身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている夜間に多く分泌されます。しかも眠りは深い時の方が、成長ホルモンの分泌が多いことが分かっています。ことわざどおり、「寝る子は育つ」のです。

～ゆったりした気持ちで入眠するために～

お布団に入るギリギリまでテレビやスマホなどの画面を見ていると、ブルーライトの影響を受け、メラトニン生成が抑制されてしまいます。メラトニンとは、睡眠を促すホルモンのことです。布団に入る30分前にはテレビを消し、頭も体もすっきりした状態で入眠するように心がけましょう。