

ほけんだより 4月

入園・進級おめでとうございます。色々と環境が変わるこの時期は思ったよりからだに負担がかかり、疲れがたまる場合も多いです。『疲れてるかな?』と思ったら、お休みの日は無理せず休養・睡眠を優先させてあげましょう。

生活習慣の見直しをしましょう

早寝、早起き

一日を元気に過ごすためには朝7時までに起きて夜は9時ぐらいには寝るようにしましょう。夜の光は「メラトニン」という細胞を守る働きホルモンが出にくくなると言われます。体内時計のリセットは「朝の光」まず早起きを。



朝ごはん

朝ごはんは、起きて活動するためのエネルギー源です。しっかり朝ごはんを食べるとよく遊べ、その事により昼食もよく食べられ、よく眠れというリズムが出来ます。

朝の排便

朝ごはんをしっかり食べると腸の動きも活発になり排便習慣がついてきます。まずトイレに座ってみることから始め、習慣にしていきましょう。

朝の健康観察をお願いします
準備をしながら

いつもと違うことや、気になることがあれば、連絡帳に書いてください。

- いつもと同じように目覚めましたか?
- 顔色はいいですか?
- 食欲はありますか?
- 元気はありますか?
- 下痢はありませんか?
- 痛いところはありませんか?



予防接種前後はここに注意

乳幼児の集団生活では、予防接種が強い味方。ただ、接種で具合が悪くなることもあるので、受ける前後は体調などをチェックしてあげてください。

<接種前>

- 体調はいつも通りですか?
(機嫌、体温、排便などをチェック)
- 体温上昇を避けるために運動やおやつは避けましょう

<接種後>

- 体調に変化はありませんか?
- 接種した部分を触ったり掻いたりしていませんか?
- 具合が悪くなることもあるので、運動は避けましょう

