

新年度が始まって1か月が経ちました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方で、この時季は暑かったり肌寒かったりと、気温の変化が大きいのも特徴です。調子を崩さないよう体調管理をしっかりと行ってくださいね。

生活リズムにご用心

- * G.Wはどのようにすごしましたか？「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「休日だから、G.W中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？
 - 最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠などが大きく違うと、身体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることがわかっています。それに、G.W中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、元のリズムに戻すのに一苦労するかもしれません。休日も早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気にすごしましょう。
 - 朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。G.Wをきっかけに朝の過ごし方を見直してみましょう。例えば次のような項目を見直すと良いでしょう。
1. 朝起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。
 2. 毎日決まった時間に起きる。
 3. 朝食を食べる。
 4. 決まった時間にトイレに行って、排便習慣をつける。

朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

爪の話



爪が伸びている人はいませんか？ 爪が長いと、衣服に引っ掛かったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。自分自身のみならず、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。



昔は「夜爪(=夜、爪を切る)」が「世話(=短命になり、親よりも早く死んでしまう)」という言葉を連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれませんが。

爪を切るときは、明るさや安全に気を付け、定期的に切るように心掛けましょう。

そろそろ熱中症対策を！

急に熱くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑い時には汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、時々風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、すこしずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



こんなにすごい！ 肌着の効果

こんなにすごい！ 肌着の効果



暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくと言われていています。肌着や靴下はその汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れもでていきます。肌着は汚れも吸い取るため、肌を清潔に守ってくれるのです。また、肌着を着ることで、肌が服に直接触れないため、服の汚れを防げます。肌着ってすごいですね。

上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。



- のどがかわく前に水分をとる(のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている)
- とるタイミングを決めておく(とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい)
- 1回あたりコップ1杯(200mL)程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む(カフェインの含まれていないものがよい)
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする

お知らせ

身体計測週間

5月11日(月)～15日(金)

→すもも組、かいらん組、れもん組

5月18日(月)～22日(金)

→いちご組、あんず組、きうい組

健康診断

5月26日(火)

1歳6か月児健康診査対象児

令和6年7月生まれ

3歳5か月児健康診査対象児

令和4年9月生まれ

※忘れずに受診しましょう

聴力検査を実施します！

・5月11日(月)～14日(木)

・11日(月):すもも組

・12日(火):かいらん組

・13日(水):れもん組

・14日(木)は予備日になります

オージオメーターという機器を使って、耳がよく聞こえているか、難聴がないかを調べます。

