

おひさまだより



2020.4.3
せんだの森

新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。新しい生活に心も体もウキウキわくわくすることもたくさんあることでしょう。それと同じくらい、ドキドキ不安なこともたくさんある毎日だと思います。季節も移り変わり、体調面でも疲れが出やすい時期になります。園でも、子どもたちの様子をしっかりと見守りながら元気いっぱいに過ごしていきます。お家での健康状態や様子もお知らせいただけたらと思います。

生活リズムを整えよう！

早起き 朝の光をいっぱい浴びよう！

生活のリズムを整えるには、まず早く起こすことから始めましょう。朝の光は生体時計をリセットする働きがあります。

朝食 おいしく朝ごはんをいただきましょう！

「朝ごはん」は睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。

うんち ウンチを出してから出掛けよう！

「朝のうんち」をしてから出掛ける習慣は大切です。夜寝ている間に副交感神経が働いて「朝のうんち」につながります。幼児期に「朝のうんち」の習慣がつくと、この習慣は一生続きます。

遊び 午前中は外でからだを動かそう！

昼間の活動量は、直接その日の夜の眠りを左右します。昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえでの大きなポイントです。たっぷり体を動かしましょう。

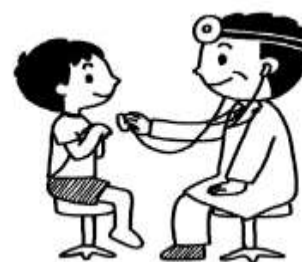
就寝 夜はきちんと寝かしつけて！

人間の体内時計は25時間です。だから調節をしないとどんどんくるってしまいます。夜は決まった時間にきちんと「眠らせる」ことが大切です。もう寝る時間だという環境を整えましょう！



夜、十分な睡眠をとることで、日中に意欲的に活動をするにつながります。そのエネルギーとしての食事です。昔から「寝る子は育つ」と言われています。実際に子どもの成長に大切なホルモンは睡眠中にたくさん分泌されていることがわかっています。子どもの情緒安定にもつながります。少し頑張って、生活リズムを整えてみませんか？

春の健診のお知らせ



医科健診 6月3日(水)



歯科健診 5月13日(水)

☆健診当日は、なるべく登園していただきますよう お願いいたします。

4月のほけん指導

4月14日(火)のほけん指導では、「一年間の保健指導の内容」についてお知らせしていきます。

1年を通して、「身体のことについて」や「日々の過ごし方について」など、子どもたちにわかりやすく伝えていこうと思います。

4月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



5日(日)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	片岡内科胃腸科医院(山手町) 951-2111
12日(日)	細木小児科(港町) 921-7111	さくらの丘クリニック(駅家町) 972-2400
19日(日)	井上小児科内科医院(駅家町) 976-4820	日野ホームクリニック内科小児科(御門町) 923-1939
26日(日)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	上田内科(神辺町) 963-5446
29日(水)	おひさまこどもクリニック(御幸町) 955-3220	山本クリニック(駅家町) 976-0051

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。