

# おひさまだより



2024.4.3  
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ご過ごしていきます。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。

## 生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。

朝

### 決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

### 寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

### お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

### 顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

### 朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

### たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

### お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

### 9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を  
読んで  
寝ようね。

## 年間 健診予定

- ☆医科健診・・・ 年2回
- ☆歯科健診・・・ 年2回
- ☆尿検査・・・ 年1回

詳しい日程が決まりましたら、お知らせをします。



## 4月のほけん指導

4月10日（水）の保健指導では、「一年間の保健指導の内容」について知らせていきます。

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）



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
7日(日)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	こじょう内科(南手城町) 932-7680	米田耳鼻咽喉科クリニック (駅家町) 970-1030
14日(日)	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939 *内科も可	前原病院(手城町) 925-1086	西町クリニック耳鼻咽喉科(西町) 927-3322
21日(日)	上原医院(幕山台) 948-2101 *内科も可	にしえクリニック(宝町) 931-3223	東川耳鼻咽喉科医院(御門町) 923-3333
28日(日)	細木小児科(港町) 921-7111	まつはまクリニック(松浜町) 920-8150 *外科も可	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町川南) 963-8733
29日(月)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	もりかわ内科クリニック(東手城町) 983-0088	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017

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。